

ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๑๐๙
ส. ๖.ค. ๕๓

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม

<http://www.dharmamag.com/>



จากใจบ.ก.ใกล้ตัว	๓
ธรรมะจากพระผู้รู้	๘
ได้อาริหมอดู	๑๗
ดั่งตฤณวิลีชนา ฉบับเปิดกรุ	๒๓
อนาคารความสุข	๒๗
▶ พ่อครัวหัวป่าก์ ภาค ๒	
แง่คิดจากหนัง	๓๑
▶ Inception ในวิถีพุทธ	
เพื่อนธรรมจารี	๓๕
▶ ค้นหาเป้าหมายที่มีคุณค่าที่สุด ตอนที่ ๒	

ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย: ศรัณย์ โมตริวา

หัวนํ้าบรรณาธิการ

จากใจบ.ก.ใกล้ตัว: ยาวาลักษณ์ เกิดปราโมทย์

ธรรมะจากพระผู้รู้: ชนินทร์ อารีหนู

ได้อาริหมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

โหรา (ไม่) คาใจ: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

กวีธรรม: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

สัพเพหะธรรม: ชนินทร์ อารีหนู

ธรรมะจากคนสู้กิลเลส: ญัษฐิรา ปนิทานเต

ของฝากจากหมี: พริม ท้าววงศ์

แง่คิดจากหนัง: เกสรา เตมสิณวาณิช

นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ: จรินทร์ธร

ธนชัยหิรัญศิริ

พาเที่ยว เขียวธรรม: เกสรา เตมสิณวาณิช

ธรรมะกับไลฟ์สไตล์: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

รูปชวนคิด: รัชฎา ดวงมณี

กองบรรณาธิการ: กนกเรขา กฤษฎาภิรักษ์

กานต์พัทธ์ รัชพันธ์ • กิษรา รัตนากิรัต

จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ • ชนินทร์ อารีหนู

ญัษฐิรา ปนิทานเต • ญัษฐิรา ปนิทานเต

ณัฐพร สกอลอุทัยศักดิ์ • ปรียาภรณ์ เจริญบุตร

ปิยมงคล ไซติกเสถียร • พรภาพรรณราย

มัลลิกา มาลัย ทองเสียมมาศ

พรหมเนตร สมรักษ์ • พิจิตรา ไตรวิชัย

พิทา จารุพูนผล • พริยสดี อุบลวัตร

มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์ • เมธี ตั้งตรงจิตร

ยาวาลักษณ์ เกิดปราโมทย์ • วรางคณา บุตรดี

วิบุรณ์ศักดิ์ ใจภักดี • วิมล ถาวรวิภาส

วิมุตติยา นีวาทังบกข • ศदानัน จารุพูนผล

ศศิธร ศิวะนันท์ทากรณ์ • ศิราภรณ์ อภิรัฐ สม

เจตน์ ศฤงคารรัตน์ • สารินี สาณะเสน สิทธิ

นันท์ ชนะรัตน์ • สุปราณี วอง

อนัญญ์อร ยิงชล • อนัญญา เรืองมา

อมรา ตั้งบริบูรณ์รัตน์ • อัจฉนา ผลานุวัตร

ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

ฝ่ายสื่อสารเสียงอ่านนิตยสาร: อนุสรณ์ ตรีโสภา

ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

ไพสิน ลายสนธิเสริกุล • กฤษฎา อักษรวงศ์

ฝ่ายสื่อ Word: พริยสดี อุบลวัตร

ฝ่ายสื่อ PDF: บุณยศักดิ์ อีรวงศ์กิจ

เกียรติภูมิ จารุเสน

ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

ภาพปก: กวิน ฉัตรานนท์

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้ ใน
รูปแบบ เสียงอ่าน • Word

วิกิลีกส์ - แสงสว่างมหายักษ์

ช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา

เหตุการณ์สะเทือนโลกเกิดขึ้นอย่างไม่มีใครนึกฝัน

เมื่อมีการเผยแพร่เอกสารลับของประเทศมหาอำนาจอย่างอเมริกา

และไม่ใช่แค่เอกสารฉบับสองฉบับ แต่เป็นแสนๆฉบับ

ด้วยฝีมือของผู้ก่อตั้งวิกิลีกส์ นามว่า จูเลียน เอสแซง

นายคนนี้ทำความสับสนให้กับโลกพอสมควร

เฉพาะนามสกุลของเขาออกเสียงอย่างไร

ก็เป็นปัญหาถึงขั้นที่ซีเอ็นเอ็นเอาไปออกข่าวเลยครับ

ผมก็เอาการออกเสียงมาจากแหล่งข้อมูลหนึ่ง ซึ่งเชื่อว่าถูก

แต่ก็อาจไม่เหมือนกับที่อื่นที่บอกว่าถูกเหมือนกัน

สำนักข่าวในไทยเรียกอาซานจ์บ้าง แอสซานจ์บ้าง

บางแหล่งก็บอกว่าออกเสียงแบบฝรั่งเศสต้องเป็น เออซองจ์ ไปโน่น

เอาเป็นว่าถ้าผมเรียก “เอสแซง” แล้วผิดก็ขอออกตัว ขออภัยไว้ก่อน

วิกิลีกส์ไม่ได้ตั้งขึ้นมาด้วยจุดประสงค์แสวงกำไร

พวกเขาจะคิดผิดหรือถูก ก็มีเจตนาตั้งต้นเป็นการ

“เปิดโปงความชั่วร้ายของบรรดาผู้ครองใหญ่ทั้งหลายให้โลกรู้”

หลายคนยังอาจงงๆว่าเรื่องใหญ่ระดับนี้

เป็นที่ต้องการตัวจากประเทศมหาอำนาจขนาดนี้

ไฉนจึงยังคงลอยนวลอยู่ได้

คำตอบคือผู้ก่อตั้งอย่างเอสแซงนั้น เป็นแฮกเกอร์ชั้นเทพครับ

มีเซิร์ฟเวอร์สับขาหลอกอยู่ทั่วโลก

และคาดกันว่าเซิร์ฟเวอร์ตัวแม่น่าจะอยู่ในสวีเดน

เนื่องจากถ้าตั้งอยู่ในประเทศนี้

ในทางเทคนิคก็ควานหาตัวเจ้าของกันลำบากหน่อย

วิกิพีเดียพิสูจน์ให้เห็นว่าเราอยู่ในยุคที่คนถือข้อมูลคือคนครองโลก
ถ้าคุณมีความสามารถจะล้วงตับ เอาความลับของชาวบ้านมาไว้ในมือ
คุณก็ทำให้เกิดความสะเทือนยิ่งกว่าแผ่นดินไหวได้
บางคนเรียกข้อมูลในวิกิพีเดียว่าเป็นสินามิแห่งความลับ
บ้างก็บอกว่านี่แหละ ต้นทางสู่มหาสงครามโลกครั้งที่ ๓

ทำไมวิกิพีเดียเปิดโปงอะไรแล้วคนถึงเชื่อ?

หลายคนอาจจะยังไม่ทราบครับ

ไม่ช้าไม่นานมานี้เอง วิกิพีเดียได้เปิดเผยภาพจากวิดีโอลับ
ที่ถูกบันทึกไว้เมื่อปี ๒๐๐๗ เป็นภาพชาวอิรักและนักข่าวรอยเตอร์
ถูกยิงด้วยปืนกลจากเฮลิคอปเตอร์สหรัฐ
มีการพุดคุยกันก่อนยิง ระหว่างยิง และหลังยิง
ราวกับกำลังเล่นเกมคอมพิวเตอร์
ภาพที่เห็น ที่คนวิ่งหนีกระสุนกันกระเจิดกระเจิงแต่ไม่รอดนั้น
ก็ไม่ค่อยต่างจากหนังฮอลลีวูดที่เราดูกันอยู่เลย

วิดีโอดังกล่าวมีผลอย่างไรกับสหรัฐอเมริกา?

ภาพลักษณ์ตำรวจโลกแทบจะล่มสลายหายสูญไปทีเดียว
แต่ความจริงถ้าดูอย่างละเอียดแบบพยายามเข้าข้างสหรัฐ
วิดีโอดังกล่าวก็เป็นเพียงฉากหนึ่งของความโหดร้ายในสงคราม
และอย่างน้อยก็มีน้ำเสียงแสดงความเสียใจ
ที่ทราบว่ามียุติโศกฏหลลงเข้าไปด้วย
(และป้ายความผิดให้เป็นของผู้พามา
เขาจะไปรู้ได้อย่างไรในขณะที่อยู่บนคอปเตอร์)

วิดีโอดังกล่าวจะก่อความรู้สึกลึ้นมาอย่างไร

สหรัฐต้องหาคำอธิบายผิดคอขนาดไหน

วิกิพีเดียต้องการอะไรกันแน่

แล้วพวกเราจะต้องรอรับผลสะเทือนอย่างไรในวันหน้า

อาจเป็นเรื่องที่สลับซับซ้อนเกินกว่าจะรู้ได้ทั้งหมด

แต่รู้ได้อย่างหนึ่งคือวันนี้เมื่อวิกิส์ประกาศว่า
“ฉันมีข้อมูลสำคัญจะแฉ” ทุกคนจะหุดาต้น
และรับฟังข้อมูลเหล่านั้นด้วยอาการตั้งใจฟัง
ให้ความสำคัญกับมันชนิดที่มีน้ำหนกยั้ง

จูเลียน เอสแซงกับพรรคพวกสร้างปรากฏการณ์ใหม่
จากคำให้การของพวกเขา นี่คือการสร้างแบบแผนใหม่
เปลี่ยนทิศทางแห่งอำนาจมืด
ให้กลายเป็นพลังการปกครองที่ขาวสะอาด สว่างไสว

แต่ผมมองว่าเราไม่มีทางล้างอำนาจมืดด้วยวิธีใต้ดิน
เพราะคนที่อยู่กับวิธีใต้ดินนานๆ
มักจะไม่ได้เห็นแสงสว่าง
และไม่เข้าใจวิถีทางแห่งความสว่างอย่างแท้จริง
(เอสแซงเคย “ทำงาน” อยู่ในห้องแคบๆหลายเดือน
โดยไม่ออกมาข้างนอกเลยแม้แต่ก้าวเดียวครับ)

วิถีทางของเขา คือทำตัวเป็นแหล่งรวมความลับ
ใครมีความลับระดับประเทศหรือระดับโลกอะไร
ขอให้ส่งมาได้ ปัจจุบันวิกิส์ยังคงมีตัวตนออนไลน์
ไม่มีใครกำจัดได้ และทำทางจะไม่หายไปง่ายๆ
เพราะแม้แต่สหรัฐที่ว่าแน่แล้ว ยังหาไม่เจอ
ทั้งตัวของเอสแซง และเซิร์ฟเวอร์ตัวแม่ของเขา

เอสแซงทำให้เราเห็นแจ้งในเรื่องที่รู้ๆอยู่แล้ว
นั่นคืออำนาจในโลกเป็นของมืด
ผู้ปกครองต่างเป็นหมาป่าที่ห่มหนังแกะ
เพียงแต่จะเป็นหมาป่าที่โหดร้าย
หรือเป็นหมาป่าเจ้าเล่ห์ที่มีคุณงามความดีในหัวใจเท่านั้น

ตัวเอสแซงจะเป็นพ่อพระแสนดีหรือปีศาจสุดเลว
คงต้องดูว่าข้าวรั้วที่ออกมาเป็นแสนๆชุดนั้น
เป็นไปเพื่อการเปลี่ยนแปลงทางดี
หรือก่อความปั่นป่วนวินาศสันตะโรกันแน่
ล่าสุดเอสแซงประกาศก้องว่าเขานั่งทับภูเขาแห่งความลับ
ที่ยังไม่เปิดเผยอีกลูกมเหมา
เปิดเผยเมื่อไหร่อาจมีธนาครใหญ่ได้ล้มกันอีกระลอก
ประมาณนั้น

นั่นอาจจะแปลว่าเอสแซงและคนแบบเขา
สามารถครองโลก หรือกำหนดวิถีทางวิบัติให้กับโลกได้แล้ว
ขอเพียงรู้ความลับมากพอ
การปกครองโลกด้วยความลับ
จึงนับว่าน่าหวั่นใจมากกว่าสะใจ
ถ้าใครเห็นด้วยกับวิธีของเอสแซง
ก็ขอให้รู้ตัวเถิดว่ากำลังไวใจฝากโลกไว้ในมือแฮกเกอร์

วิถีทางของแฮกเกอร์ ถูกฝึกให้คิดแบบโจร
เท่าที่ผมเห็นแฮกเกอร์มาหลายคน
จะมองว่าความสามารถล้วงความลับคนอื่นได้คืออำนาจ
คนทั้งโลกเหมือนลูกไก่ในกำมือ
จะบิ่บก็ตาย จะคลายก็รอด ขึ้นอยู่กับความปรานีของเขา

สืบๆดูไปแล้ว ผมคิดว่าคงมีแต่ระบอบการปกครอง
ในแบบธรรมาธิปไตยของพระพุทธเจ้าเท่านั้น
ที่เป็นอำนาจสว่างอย่างแท้จริง
คนรู้ความลับเข้าไปถึงแก่นแล้วไม่ต้องสลัดใจ
มีแต่ปลื้ม มีแต่สบายใจ มีแต่สำราญสุขอย่างสูงสุด
ที่สุดจะไม่เสียใจเลย
ที่ได้มาอยู่ภายใต้การปกครองของพระองค์ท่าน

ส่วนระบอบการปกครองอื่นนั้นไม่แน่ครับ
หนีเสือปะจระเข้ได้ทุกเวลา

ดังตฤณ

ธันวาคม ๕๓

เรื่อน่าสนใจประจำฉบับ

หลายคนเมื่อมีความทุกข์จะยึดหมอดูเป็นที่พึ่ง
คอลัมน์ “ไดอารี่หมอดู” ฉบับนี้
“หมอผีร์” จะมาแฉกลวงหมอดูให้อ่านกันค่ะ
ใครไม่อยากรู้อะไรเลย ต้องติดตามนะคะ

คอลัมน์ “แฉคิดจากหนัง”
อ่านมุมมองน่าคิดในเรื่องของความจริงและความฝัน
จาก “คุณ Tony Koon”
ในตอน “Inception ในวิถีพุทธ” ค่ะ

ส่วนคอลัมน์ “ธนาครความสุข”
จะพาไปดู “คุณ aston27” เข้าครัวปรุงอาหาร(ใจ)จานพิเศษ
ในตอน “พ่อครัวหัวป่าก์ ภาค ๒” ค่ะ

พบกันใหม่พฤษภาคม
ที่ www.dlitemag.com นะคะ
สวัสดีค่ะ (^_^)

สารบัญ ←

พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช

ถาม: รู้กาย รู้ใจ กับ รู้อรูป รู้นาม ทั้งสองคำนี้เหมือนกันใช่ไหมครับ

รู้สึกกายรู้สึกใจ กายไม่ตรงกับคำว่ารูปทีเดียว ทะลุกายเข้าไปถึงจะเห็นรูป
อย่างร่างกายเราเนี่ย ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นร่างกายเราใช้ไหม
เป็นส่วนประกอบในร่างกายเราใช้ไหม

ผม ไม่ใช่รูป อะไรคือรูป ธาตุดินน้ำไฟลมที่ประกอบกันเป็นผมต่างหากคือรูป
แรกๆ เราเห็นกายนะ ยังไม่เห็นรูปหรือ

ต้องฝึกกันไปช่วงหนึ่งถึงจะมองเห็นทะลุสิ่งที่เรียกว่ากายเนี่ยเข้าไปเห็นรูปได้
หรือคำว่าใจเนี่ยก็ไม่ใช่แทนคำว่านามได้ นามธรรมไม่ได้มีแค่ใจ
ใจเป็นแค่ธรรมชาติรูปอารมณ์

คำว่าจิต คำว่าใจ คำว่าวิญญาณ เป็นแค่ธรรมชาติที่รู้อารมณ์
มีความหมายอย่างเดียวกันแต่ใช้ในคนละที่เท่านั้นเอง คือธรรมชาติที่รู้อารมณ์
อย่างวิญญาณนี้ใช้เวลาไปรู้อารมณ์ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย
พวกนี้พวก วิญญาณ

รับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นทางใจ อันแรกนี้เป็นวิญญาณทางใจเรียก มโนวิญญาณ
ตัวใจนะเป็นตัว...อืม ชักยากแล้ว

อย่างตัวมโน ตัวใจเท่านั้นะ คือจิตบางชนิด
จิตที่ทำหน้าที่รับอารมณ์เนี่ย รับอารมณ์ มีอยู่ไม่มาก
ส่วนมากจะเป็นตัวที่เรียกว่า จิต เทียบส่วยอารมณ์ต่างๆ
นี้เราไม่ต้องไปเรียนมากขนาดนั้นนะ

เห็นไหมถ้าพูดมากแล้วน่ากลัว ชาตินี้ไม่ยาวนานแล้วหนิดีกว่า
หลงพ้อเลยพูดง่ายๆ ว่า ใจ
แล้วก็ไม่ได้มีแค่ใจอย่างเดียว

ในความเป็นจริงมันมีสิ่งที่เรียกว่าเจตสิกคือสิ่งที่ประกอบกับจิตมาเกิดร่วมด้วย

ความรู้สึกสุขทุกข์นั้นไม่ใช่ใจหรอกนะ แต่โมเมเอาเป็นใจไปก่อน เป็นส่วนของใจ
กุศล อกุศล ไม่ใช่ตัวใจหรอก เป็นสังขาร
ก็โมเมเอาไปก่อนว่าเนี่ยใจของตัวเอง
มันเป็นกุศล เป็นอกุศล เป็นสุข เป็นทุกข์ อนุโลมเอาก่อน
เรียนอย่างนี้เองง่ายๆ ก่อนนะ ต่อไปก็ค่อยๆ ทะลุลงไป
ทะลุร่างกายเข้าไปเห็นรูป ทะลุใจเข้าไปก็กระจายออกไป
อันนี้จิตนะ อันนั้นเจตสิก

เจตสิกก็มีหลายชนิด อันนี้เวทนา อันนี้สัญญา อันนี้สังขาร มีสามแบบ
มันเห็นเองนะ มันเห็นเองรู้เอง ไม่ต้องตกใจวันหนึ่งก็เห็น
มีท่านที่เรียนอภิธรรมท่านนี้
ท่านบอกว่าที่หลวงพ่อบุญนี้มันไม่ตรงภาษาอภิธรรมหรอกนะ
แต่สภาวะเนี่ยมันตรงกัน
งั้นที่พวกเราภาวนากันอยู่ทุกวันนี้ที่เราหัดทำวิปัสสนากันอยู่ทุกวันนี้
จริงๆ เราเรียนอภิธรรมอยู่
แต่เราเรียนอภิธรรมในภาคปฏิบัติ เราไม่ได้เรียนอภิธรรมในภาคทฤษฎี
อภิธรรมเนี่ยจะสอนให้เราเห็นเลย มีแต่รูปธรรมนามธรรมนะ
ไม่มีคน ไม่มีสัตว์ ไม่มีเรา ไม่มีเขา เห็นไหมเราเรียนลงมาในกายในใจ
เนี่ยเรียนอภิธรรมอยู่
หรือเราเรียนแล้วเราเห็นการทำงานของจิตที่จะปรุงแต่งความทุกข์ขึ้นมา
นี่ก็เป็นอภิธรรม
เรียนเรื่องปฏิจจสมุปบาทเรื่องอะไรต่ออะไร
ไม่มีคน ไม่มีสัตว์ ไม่มีเรา ไม่มีเขา

เพราะงั้นเราอย่าไปตกใจนะ
ใครเขาพูดเราฟังไม่รู้เรื่องไม่เป็นไร เรารู้สึกกายรู้สึกใจไว้ก่อน
ความรู้สึกนะ เวลาหัดรู้สึกในกายรู้สึกในใจแล้ว
ต่อไปเราฝึกให้ใจตั้งมั่น ฝึกสมาธิ ฝึกให้ใจตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดู
เรามีสติ รู้ความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงหรือความหยุดนิ่งของกายของใจ

มีสตินะ รู้ความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงหรือว่ามันหยุดนิ่งก็ได้ของกายของใจ
เช่นกายมันนิ่งก็รู้สึก กายมันเคลื่อนไหวก็รู้สึก
จิตมันนิ่งก็รู้สึก จิตมันเคลื่อนไหวก็รู้สึก
เนี่ยหน้าที่รู้อันนี้ เรียกหน้าที่ของสติ

เครื่องมือที่จะเจริญปัญญาตัวที่สองที่เราฝึกนะ คือสมาธิ
วิธีฝึกสมาธิอย่างง่ายที่สุดเลยนะ หาอารมณ์กรรมฐานมาสักอันหนึ่งมาทำ
หาอารมณ์กรรมฐานมาสักอันหนึ่ง
จะพุทโธก็ได้ จะรู้ลมหายใจ จะรู้ท้องพองยุบก็ได้ อะไรก็ได้สักอย่างหนึ่งนะ
พอเรามีอารมณ์กรรมฐานมาอันหนึ่งแล้วเนี่ย เราคอยรู้ทันจิตไว้

บางคนคิดมากนะบอกจะไม่เรียนเรื่องจิต
ไม่เรียนเรื่องจิตไม่ได้
การเรียนเรื่องจิตจะทำให้เราเกิดสมาธิ
บทเรียนที่หนึ่งของพระพุทธเจ้านะ ชื่อศีลสิกขา เรียนแล้วเราได้ศีล
บทเรียนที่สองชื่อจิตสิกขา เรียนแล้วจะได้สมาธิ
บทเรียนที่สามชื่อปัญญาสิกขา เรียนแล้วจะได้ปัญญา
เราชอบไปพูดถึงผล ชอบไปพูดว่าศีล สมาธิ ปัญญา ฝึกศีล สมาธิ ปัญญา
พูดเลื่อนลอยไป
ที่เราต้องเรียน ที่เราต้องฝึกนะ
เรียนเรื่องศีล เรียนเรื่องจิต เรียนเรื่องปัญญา วิธีเจริญปัญญา
แล้วสิ่งที่จะได้มาคือศีล สมาธิ ปัญญา ต่างหาก
เพราะงั้นไม่ใช่ไปฝึกศีล สมาธิ ปัญญาละ “ต้องเรียน”
เรียนว่าทำอย่างไรมีศีล ศีลผิติดขึ้นมาได้เพราะกิเลสชั่วหยาบครอบงำ
ราคะ โทสะ แรงๆ ครอบงำจิตใจได้
ถ้าเรามีสติ คอยรู้ทันจิตใจ ราคะ โทสะ โมหะ ครอบงำจิตใจไม่ได้
ไม่ทำผิดศีลหรอก
แต่ถ้ายังภาวนายังไม่เก่งพอ ราคะ โทสะ โมหะ ครอบงำใจได้
ตรงนี้ต้องอดทนอดกลั้น ตั้งใจจดเฝ้าเลย

ถึงกิเลสจะครอบงำเราก็ไม่ยอมทำผิดทางกาย ทางวาจา ไม่ไปล่วงเกินคนอื่น
นี่เรียกว่ามีศีลนะ

ต้องเรียนนะ ศีลมีตั้งหลายแบบ ศีลมีตั้งสี่อย่าง

เราเอาศีล ๕ ให้ได้ก่อน

อย่างไรก็ตั้งใจรักษาศีล ๕ ไว้

ส่วนการเรียนเรื่องจิตเนี่ย ไม่ยากอะไร

หาอารมณ์กรรมฐานมาอันหนึ่งแล้วสังเกตจิตไป

พุทโธแล้วสังเกตจิต รู้ลมหายใจแล้วสังเกตจิต ดูท้องพองยุบแล้วสังเกตจิต

รู้อะไรเป็นหลัก รู้จิตเป็นหลัก รู้อารมณ์กรรมฐานเป็นแบบคราวน

ใช้ดูจิตเป็นหลักนะ

เพราะมันที่ดูจิต ดูจิตเนี่ย สิ่งที่เราจะได้คือสมาธินะ แต่ไม่ถึงขั้นปัญญานะ

ดูจิตให้เกิดปัญญาเป็นอีกแบบหนึ่ง คนละแบบกัน

ต้องแยกธาตุแยกขันธ์ แยกจิต แยกเจตสิก อะไรออกไปโน้น

จนกระทั่งเห็นวิธีการทำงานของจิตนะ

เห็นปฏิจางสมุปบาท เห็นอะไรพวกนั้น ถึงจะเป็นเรื่องดูจิตจริงๆ

เพราะมันเบื้องต้นเนี่ย เราสังเกตจิตก่อน

พุทโธ พุทโธ จิตหนีไปรู้ทัน

หายใจเข้า หายใจออก จิตหนีไปรู้ทัน

ดูท้องพองยุบจิตหนีไปรู้ทัน

รู้ยืนเดินนั่งนอนอยู่รู้กายเย็น การเดิน การนั่ง การนอน จิตหนีไปแล้วรู้ทัน

ให้รู้ทันจิตอย่างนี้บ่อยๆ พอเรารู้ทันจิตที่มันหนีไป

จิตที่มันหลงไป จิตที่มันไหลไป ซึ่งหลวงปู่ดูลย์เรียกว่าจิตออกนอก

จิตมันออกนอกจนมันลืมตัวเองไป

สังเกตดูจิตเราจะลืมตัวเองตลอด

สวดมนต์นะ ลองสวดมนต์ บางคนใช้บทสวดมนต์เป็นวิหารธรรมก็ได้

อะระหังสัมมาสัมพุทโธ ยังไม่ทันจะภาควาเลยจิตหนีไปแล้ว

สวดย่อๆ ก็สวดพุทโธ พุทโธ พุทโธ นี่ก็คือสวดมนต์นั่นแหละ

เพราะมันเรารู้สึกที่จิต

พุทโธ พุทโธ แล้วจิตหนีไปรู้ทัน

มาหัดสังเกตจิตที่หลงไป จิตที่ไหลไป

จิตที่ฟุ้งไป จิตที่ลืมตัวเองในปัจจุบัน ลืมอารมณ์กรรมฐานที่กำลังหัดอยู่
มันจะลืมตลอดแหละ รู้สึกได้แว็บๆ เนี่ย เดียวก็ลืมไป

หัดอย่างนี้เรื่อยนะ ต่อไปพอจิตไหลปั๊บนันจะรู้สึก

แล้วมันจะตั้งมั่นขึ้นมา ก็ตั้งได้ที่ละแว็บเดียว

เรียกว่ามีขนิกสมาธิ ตั้งได้ที่ละนิดเดียว แล้วไหลอีก

ไหลอีกรู้อีกแล้วจะตั้งได้อีก ไหลอีกรู้อีกแล้วจะตั้งได้อีก

พอรู้ถี่ๆ แล้วมันก็ตั้งถี่ๆ ขึ้นมา ตั้งได้บ่อยๆ

พอมันตั้งได้ถี่ขึ้นมานะ มันจะมีความรู้สึกเหมือนว่าเรารู้สึกตัวได้ทั้งวันเลย

จะรู้สึกเหมือนกับต่อเนื่องจริงๆ ไม่ต่อหนึ่ง

จริงๆ เกิดดับอยู่ตลอดเวลา เนี่ยหัดอย่างนี้จะไม่ยากอะไรหรอก

ตั้งใจให้เด็ดเดี่ยว แต่ไม่ใช่ทำกรรมฐานเพื่อบังคับให้จิตนิ่ง

พวกเราหลายคนภาวนามานานไม่ได้ผล

เช่นไปรู้ลมหายใจแล้วก็ไปบังคับจิตให้สงบ

ไปท่องพุทโธก็ไปบังคับจิตให้สงบ

ไปดูพองยุบก็ให้จิตไปแนบนิ่งอยู่กับท้อง

ไปเดินจงกรมก็ให้จิตไปแนบไปนิ่งไปสงบอยู่กับเท้า อย่างนี้ไม่ได้

อย่างนี้ไม่ได้ทำให้เกิดสมาธิคือความตั้งมั่น

แต่ทำให้เกิดความสุขความสงบเท่านั้นเอง

สิ่งที่เราต้องการฝึกให้เกิดขึ้นมานะคือความตั้งมั่น

ความสงบเอาไว้ใช้พักผ่อน

คนไหนทำได้ทำ ทำแล้วดีไหม ดี มีประโยชน์ไหม มี

ถ้าจิตได้รับความสงบเป็นครั้งเป็นคราวนะ

เช่นเราพุทโธจิตสงบอยู่กับพุทโธ

หายใจจิตสงบอยู่กับลมหายใจ

ดูท้องพองยุบจิตสงบอยู่กับท้อง
เราจะมีแรง จิตใจจะมีเรี่ยวมีแรง แต่ยังเดินปัญญาไม่ได้

ต้องฝึกให้มีจิตอีกชนิดหนึ่ง คือจิตที่ตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูขึ้นมา
จันเราฝึกนะ ฝึกให้จิตเป็นผู้รู้ผู้ดู จิตเป็นคนดูทุกอย่างที่เกิดขึ้น
หัตถ์ดู เช่นพุทโธ พุทโธ ไปจิตหนีไปคิดรู้ทันนะ จิตมันจะตั้งมั่นขึ้นมา
ตรงที่มันตั้งมั่นขึ้นมาเนี่ย จิตมันจะทำตัวเป็นผู้รู้ผู้ดูได้
แต่ถ้าจิตไหลไป จิตส่งออกนอกไป จิตจะไม่ใช่ผู้รู้ผู้ดู
จิตจะกลายเป็นผู้คิด ผู้นึก ผู้ปรุง ผู้แต่ง

จันเราฝึกนะ พอจิตหลงไปแล้วรู้ จิตหลงไปแล้วรู้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งจิตหลงไปคิด
ถ้าเมื่อไหร่รู้ทันว่าจิตหลงไปคิดนะ เมื่อนั้นจะเกิดจิตผู้รู้ขึ้นมา
เพราะรู้กับคิดเนี่ยตรงข้ามกัน
เมื่อไหร่รู้เมื่อนั้นไม่คิด เมื่อไหร่คิดเมื่อนั้นไม่รู้จะ กลับข้างกัน
แต่เราต้องคิดใหม่ ต้องคิด เพราะธรรมชาติของจิตมันต้องคิด
เพียงแค่พอคิดแล้วเรารู้ทัน
กระแสความคิดนั้นจะขาดลงไปเกิดความรู้สึกขึ้นมาแวบหนึ่งนะ
เดี๋ยวมันก็คิดอีก รู้อีกนะ ก็ขาด ก็เกิดความรู้สึกขึ้นมา

หัดรู้สึกอย่างนี้บ่อยๆ ในที่สุดมันจะเห็นว่า
ในทุกๆปรากฏการณ์เนี่ยมีตัวร่วมอยู่ตัวหนึ่ง
ในทุกๆ ปรากฏการณ์นะ เช่นร่างกายเคลื่อนไหวก็เป็นปรากฏการณ์อันหนึ่ง
ร่างกายหายใจ ร่างกายยืน เดิน นั่ง นอน นี่เป็นปรากฏการณ์
ร่างกายเป็นสุข เป็นทุกข์ นี่เป็นปรากฏการณ์
จิตใจเป็นสุข เป็นทุกข์ นี่เป็นปรากฏการณ์
จิตใจโลภ โกรธ หลง นี่เป็นปรากฏการณ์
จิตใจสงบ จิตใจฟุ้งซ่าน จิตใจแอบไปเพ่ง
ทั้งหมดนี้เป็นปรากฏการณ์แต่ละชนิด แต่ละชนิด
ถ้าพูดให้ดูน่ากลัวนะ ก็นี่แหละคือภุมิละ ภุมิต่างๆ ภพต่างๆ ภพย่อยย่อยๆ
ขณะนี้จิตมีความโกรธ เป็นภพของสัตว์นรก

ขณะนี้จิตมีความโลภ เป็นภพของเปรต

เป็นภพย่อยๆ ในใจเรา แต่ละภพๆ ก็คือปรากฏการณ์อันหนึ่งที่เกิดขึ้น

ถ้าเราฝึกหัดรู้หัดดูเรื่อยๆ เราจะพบว่าในทุกๆ ปรากฏการณ์นั้นมีตัวร่วม คือมีการรับรู้อยู่ มีตัวผู้รู้อยู่

ความโกรธเกิดขึ้นเห็นไหม มันจะมีจิตดวงหนึ่งเป็นคนที่รู้ความโกรธ

ความโลภเกิดขึ้น จะมีจิตคนหนึ่งเป็นคนรู้ว่าความโลภเกิดขึ้น

ร่างกายยืน ร่างกายเดิน ร่างกายนั่ง ร่างกายนอน

มีจิตเป็นคนที่รู้ว่าร่างกายยืนเดินนั่งนอน

เราฝึกอย่างนั้นะ เราจะจับเอาตัวร่วมของทุกๆ ปรากฏการณ์ออกมาได้

ตัวร่วมของทุกปรากฏการณ์นี้คือตัวจิตนั่นเอง

จิตนี้แหละเป็นใหญ่ เห็นไหม อยู่ในที่ทุกที่เลย อยู่ในทุกปรากฏการณ์เลย

จิตนี้เป็นใหญ่ เป็นหัวหน้า เป็นหัวหน้าหมายความว่า

ถ้าจิตดีนะมันก็เป็นกุศล จิตชั่วมันก็เป็นอกุศล

จิตนี้แหละสุข จิตนี้แหละทุกข์ จิตนี้แหละเป็นตัวรู้

จิตเป็นผู้กระทำการกรรม แล้วกายวาจาก็ทำตาม

จิตเป็นผู้เก็บสะสมวิบากกรรมเอาไว้

จิตเป็นผู้รับผลของกรรมสืบเนื่องไป

จิตเป็นผู้สร้างภพสร้างชาติต่อไปได้อีก สร้างขั้น ๕ ต่อได้อีก

เราค่อยฝึกนะ ค่อยฝึกไป จนกระทั่งเรารู้ตัวจิตขึ้นมา

จิตนี้เป็นตัวร่วมในทุกๆ ปรากฏการณ์

ในขณะที่โกรธมีจิตไหม มี ถ้าไม่มีจิตใครจะโกรธล่ะ จิตมันโกรธต่างหาก

ในขณะที่โลภมีจิตไหม มีใช่ไหม

ในขณะที่หลงมีจิตไหม ก็มี

ในขณะที่มีความสุขมีจิตไหม ในขณะที่ทุกข์ก็มีจิตใช่ไหม

ในขณะที่หายใจออก หายใจเข้า ก็ยังมีจิตอยู่ มีกายอยู่ก็มีจิตอยู่เรื่อยๆ

จิตนี้เป็นตัวร่วมในทุกๆ สถานะการณ์เลย

เราหัดดูนะ สถานการณ์อันนี้ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป อ้อจิตมันเป็นคนรู้
อันนี้มาแล้วก็ไป อ้อจิตมันเป็นคนรู้ ฝึกอย่างนั้นะ จิตมันจะตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดู
แล้วมันก็จะเห็นว่าทุกๆ ปรากฏการณ์ที่ผ่านมามีผ่านไปนั้น
ถ้ามีเหตุมันก็มา ถ้าไม่มีเหตุมันก็ไม่มาหรอก
หรือมีเหตุมันก็มา ถ้าหมดเหตุมันก็ไป ทุกอย่างเกิดจากเหตุหมดเลย
จิตเป็นแค่คนรู้ จิตเป็นแค่ผู้สังเกตการณ์

นี่เราทำคล้ายๆ งานวิจัยนะ เรียกว่าธรรมวิจัย
เห็นสภาวะธรรมทั้งหลายไหลมาไหลไปทั้งดีทั้งชั่ว
ทั้งที่เป็นรูปธรรมทั้งที่เป็นนามธรรม
ไหลมาไหลไปตลอด จิตเป็นแค่ผู้รู้ผู้ดูอยู่
เมื่อจิตทำตัวเป็นแค่ผู้สังเกตการณ์ มันจะเห็นความจริงของทุกสิ่งทุกอย่าง
เห็นว่าความโกรธก็อยู่ชั่วคราว
มีเหตุก็เกิดหมดเหตุก็ดับ บังคับไม่ได้ ห้ามไม่ได้ เลิกก็ไม่ไป
ความโลภ ความหลง ความสุข ความทุกข์ ทุกอย่างเป็นของชั่วคราวไปหมดเลย
นี่เรียกว่าเราเดินปัญญานะ คือเห็นทุกอย่างผ่านมามีผ่านไป
เพราะเรามีจิตที่ตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูได้
แต่ต้องระวังถ้าฝึกให้มีจิตเป็นผู้รู้ผู้ดูแล้ว ต้องระวังอย่าไปเพ่งตัวผู้รู้เป็นอันขาด
ถ้าเพ่งตัวผู้รู้แล้วจิตจะนิ่งแล้วไม่เดินปัญญาต่อ

เรามีแค่รู้สึกถึงความมีอยู่ของจิตใจของตัวเอง
แค่รู้สึกถึงความมีอยู่นะ อย่าเพ่งมัน
รู้สึกถึงความมีอยู่ของจิตใจ
แล้วก็เห็นสภาวะทั้งหลายเห็นปรากฏการณ์ทั้งหลายนั้นไหลผ่านหน้าเราไป
เหมือนเรายืนอยู่บนบก เห็นของลอยน้ำมา
เรายังรู้สึกถึงความมีอยู่ของตัวเองที่อยู่บนบกนะ
แต่ไม่เห็นธรรมชาติที่ไหลผ่านไป ผ่านไป
จะเห็นทันทีเลย ธรรมชาติที่ผ่านไปซึ่งๆ หน้าเนี่ยไม่มีเราสักหน่อย
ไม่มีคนไม่มีสัตว์เลย

ความโกรธไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา
ความโลภไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา
สุขทุกข์ก็ไม่มีคน ไม่มีสัตว์ ไม่มีเรา ไม่มีเขาเลย
ฝึกไปเรื่อยแล้วจะเห็นอีก ตัวผู้รู้เองก็เกิดแล้วก็ดับ
เดี๋ยวก็เป็นผู้รู้ เดี่ยวก็เป็นผู้คิด ไม่สืบเนื่องจริงหรอก
นี่มันก็ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์นะ มันเป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์บ้าง ธรรมชาติที่คิดบ้าง
ในที่สุดจะเห็นเลย ชั้นธ ๕ ทั้งหมดนะ
ทั้งปรากฏการณ์ทั้งหมดของชั้นธ ๕
ทั้งตัวจิตที่ไปรู้ปรากฏการณ์ ตกอยู่ใต้ไตรลักษณ์เหมือนกันหมด
ไม่มีคน ไม่มีสัตว์ ไม่มีเรา ไม่มีเขา เหมือนๆ กันนั่นแหละ

ค่อยๆ ฝึกไปนะ ชั้นแรกถือศีลไว้ แล้วก็หัดรู้สึกตัวบ่อยๆ
หัดรู้สภาวะบ่อยๆ สติจะได้เกิด
หัดรู้ทันจิตที่ไหลไปบ่อยๆ จะได้มีความตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดู
พอมีความตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดู ไม่ประคองนะ
แค่รู้สึกถึงความมีอยู่ของความเป็นผู้รู้ผู้ดู เห็นปรากฏการณ์ผ่านไป
แล้วจะเห็นว่าทุกอย่างเกิดแล้วดับ
กระทั่งตัวจิตผู้รู้ก็เกิดแล้วดับ เดี่ยวก็เป็นผู้คิดนะ

สวนสันติธรรม

วันเสาร์ ที่ ๑๙ มิถุนายน ๒๕๕๓



สารบัญ ←

ไดอารี่หมอดูประจำฉบับที่ ๑๐๙

โดย หมอผีร์

ธันวาคม ๒๕๕๓

สวัสดีค่ะทุกคนที่อ่านไดอารี่หมอดู

เป็นยังไงบ้างคะ หนึ่งปีที่ผ่านมาในชีวิต ชีวิตดีขึ้นหรือเลวร้ายลงลองสำรวจกัน หรือยังคะ หลาย ๆ คนก็บอกว่าโดนเสือกินเรียบเลย บางคนก็ประสบโชคดี ตำแหน่งหน้าที่การงานก้าวหน้า พบปะคู่ครอง บางคนที่กำลังลงทุนก็รุ่งเรือง บนโลกของเราล้วนเต็มไปด้วยความไม่แน่นอนใช่ไหมคะ บางปีก็ดี บางปีก็เลวร้าย บางคนบอกสิบปีที่ผ่านมาไม่เห็นมันจะมีอะไรดีขึ้นเลย

สำหรับผีร์ สิ้นปีทีไรใจหายทุกทีค่ะว่ามันผ่านไปอีกปีหนึ่งแล้วหรือ ทบทวนปีที่ผ่านมาว่าขาดตกบกพร่องอะไรไปบ้าง ลองมาสำรวจดู รีบเร่งแก้ไขพัฒนามันขึ้นมาใหม่ค่ะ ที่ผ่านมาย่างมัน ปีต่อ ๆ ไปต้องมีชีวิตที่ดีกว่าปีนี้จะ

เมื่อคืนก่อนได้รับโทรศัพท์น้องคนหนึ่ง ร้องให้เสียงสะอึกสะอื้นเลย ได้ยินแล้วน่าสงสารค่ะ คนร้องให้แบบนี้คือคนกำลังเจอความทุกข์แรง ๆ เลยอยากดูดวงโทรมาจงคิ๊ว น้องเขาพูดออกมาว่า พี่ผีร์คะทำไมมันทุกข์ขนาดนี้คะ คือมันปัญหาเรื่องความรักเพราะไปกันไม่ได้เลยต้องเลิกกัน แต่พอจะเลิกกันมันทรมานมากเลยคะ บอกน้องเขาไปว่าอย่าใจมันต้องผ่านไป ตอนนี้ต้องอดทนต่อความทุกข์ทั้งหลายเหล่านี้ก่อน ไม่มีใครที่มีความทุกข์แล้วมันจะไม่ผ่านไป ยังไงเวลามันจะช่วยได้เอง ปลอบเขาไปประมาณนี้แหละค่ะ ก่อนน้องเขาวางโทรศัพท์ไป

การเป็นหมอดูทำให้เห็นความทุกข์ของคนเยอะมากเลยคะ ความทุกข์ขั้นต้น ๆ ทุกข์เพราะความรักไม่สมหวัง ทุกข์เพราะงานไม่ดี ทุกข์เพราะไม่มีเงินกิน ทุกข์เพราะร่างกายไม่สบาย ทุกข์เพราะได้เพื่อนไม่ดี ทุกข์เพราะพ่อแม่ไม่ดี ทุกข์เพราะลูกไม่ดี ทุกข์เพราะญาติพี่น้อง อันนี้ขอเรียกมันว่าความทุกข์ขั้นพื้นฐานแล้วกัน

พอคนเจอความทุกข์กัน ส่วนใหญ่จะวิ่งหาหมอดูเป็นหลักเลยล่ะ บางคนเจอหมอดูดี ๆ ก็ดีไป แต่บางคนเจอหมอดูรีตเงินยิ่งสาหัสหนัก บางคนหมดเป็นแสน

ดังนั้นเวลาทุกข์หนัก ๆ อย่าเพิ่งวิ่งหาหมอดู ให้ใจเย็น ๆ อดทนต่อความทรมานหน่อย มันจะร้องไห้จนน้ำตาเป็นสายเลือดก็ช่างมัน มันจะอดข้าวกินไม่ลงก็ช่างมัน เดี่ยวหิวมันก็กินเองแหละค่ะ การรีบวิ่งหาหมอดูนั้นเพราะมันเกลียดความทุกข์ ไม่ชอบความทุกข์ที่เจออยู่ มันอยากจะออกจากความทุกข์ เพราะถ้าอาการทางใจหนักมาก ๆ ไปหาหมอดูจะทำให้ขาดสติได้ง่าย เขาให้ทำอะไรมันจะทำ เพราะมันอยากจะพ้นจากทุกข์ที่เป็นอยู่

เท่าที่ได้ยินลูกค้าเล่าให้ฟังในสิ่งที่เขาโดนหลอกกันนะค่ะ เวลาใครไปเจอแบบนี้จะได้ตั้งสติให้ทันก่อน คนที่จะเสียเงินกับการโดนหลอกนั้น เพราะกลัวการสูญเสียกับโลกอยากได้

รายที่หนึ่ง พี่คนนี้โดนหักว่าลูกจะตาย สามี่จะประสบอุบัติเหตุหนัก ถ้าไม่ทำบุญด้วยวิธีที่เขาบอกจะทำให้ต้องเสียชีวิต

รายที่สอง โดนหักว่าแม่จะเสียชีวิตปีนั้นะ ต้องทำบุญสะเดาะเคราะห์โดยการบูชาองค์นี้ไปหมื่นหนึ่ง

รายที่สาม โดนหักว่าเธอต้องเสียชีวิตในช่วงอายุเท่านี้ ๆ นะ

รายที่สี่ บอกว่าเขามีความสามารถสะกดจิตคนได้ ดังนั้นถ้าอยากได้คนนี้เป็นคู่ ไม่อยากเสียเขาไปจะทำพิธีสะกดจิตให้มารักมาหลง ครั้งละหมื่นหรือห้าหมื่น ไม่แน่ใจเหมือนกันค่ะ รู้สึกว่าพี่เจ้าของเรื่องนี้เสียไปหลายหมื่นเลย พี่เค้ามาคิดได้ตอนสุดท้ายที่หมอดูคนนี้บอกเค้าว่า เขาจะสะกดจิตให้คนมาทำร้ายหรือทำให้พี่เค้าเป็นบ้า พี่เค้าเลยคิดขึ้นมาได้ว่าไม่น่าหลงเชื่อต่อไปอีก ที่มาดูดวงเพราะอยากรู่ว่าจะโดนหมอดูคนนี้ทำร้ายได้จริง ๆ หรือเปล่า ศาสตร์นี้ทำได้จริงไหม เขาบอกว่าเขาทำมาเยอะแล้ว เขาสามารถอ่านจิตได้ทุกคน พี่คนนี้มีวิบากสังกรรมนะค่ะ การจะเจอคนแบบนี้ไม่แปลกเลยล่ะ การจะโดนหลอกต้องเคยหลอกคนอื่นมาก่อนอยู่แล้ว เป็นธรรมดาของวิบาก

รายที่ห้า บอกว่ามีวิญญาณเด็กตาม เคยทำแท้งมาใช้ไหม หรือเคยส่งเสริมให้คนอื่นทำแท้งมาใช้ไหม สรุปไม่เคยทำสักอย่าง แต่ว่าเคยแท้งเพราะเด็กหลุดออกไปเอง นั่นแหละ เขายังตามอยู่นะยังไม่ไปไหน ถ้าไม่ทำบุญใหญ่ให้เขาจะขัดขวางคนในครอบครัวทำให้ทำอะไรไม่เจริญ

รายที่หก แฟนนอกใจอยากได้เขากลับคืนมา บอกว่าเมียน้อยทางโน้นทำคุณไสย ต้องแก้คืนไม่อย่างนั้นต้องเลิกกัน รูปแบบนี้พี่เคยเจอคนโดนเป็นสิบรายเลยล่ะ บางคนอาจจะโดนจริงได้นะคะ แต่คงน้อยรายนิดหนึ่ง บางคนอยากได้แฟนคนอื่นมาเป็นของตน ก็เสียเงินให้เขาทำเสน่ห์ก็มีเหมือนกันนะคะ ซึ่งบางทีเราจะรู้ได้ อย่างไรว่าทำได้จริง

รายที่เจ็ด ทำการค้าไม่ดี มีวิญญาณร้ายอยู่ในบ้านต้องการเชิญวิญญาณร้ายออก การเงินไม่ดีถ้าอยากได้ดี ต้องบูชาพระองค์ละสามหมื่นไปบูชา

รายที่แปด เพื่อนพี่เองจะแต่งงานกับแฟนปีหน้านี้นะ ไม่รู้ไปดวงที่ไหนมา หมอดูบอกว่าไม่ใช่เนื่อคู่กันต้องเลิกกันแน่ ๆ เพื่อนพี่เป็นเจ้าของร้านด้านความกลัว อยู่แล้ว โดนหักมาว่าจะไปไม่รอด และเขาน่าจะแนะนำให้ทำพิธีเพื่อจะให้อยู่กัน รอดนี้แหละค่ะ ไม่นั่นใจว่าเพื่อนพี่เสียเงินไปหรือเปล่านั้นคะเพราะถ้าบอกเดียว จะกลายเป็นเรื่องยาว เพื่อนพี่คนนี้เป็นคนไม่มั่นใจในตัวเองเท่าไร ทั้งที่หน้าตา ถือว่าสวยนะคะ

ดังนั้นเวลาความทุกข์ครอบงำชีวิต จำไว้อย่างหนึ่งอย่าเกลียดมัน อยู่กับมัน เกิดมาเป็นมนุษย์มันก็ทุกข์กันทุกคนแหละค่ะ แล้วแต่ว่าจะทุกข์เรื่องไหน ยอมรับว่าเกิดความทุกข์ ถ้าคิดจะไปหาหมอดูให้เอาเอทีเอ็มไว้ที่บ้าน จะได้มีเวลาคิดนาน หนอยกว่าจะกดเงินได้ เอาเงินไปน้อย ๆ โทเรเช็คค่าดูก่อน ถ้ามีเพื่อนไปด้วยบอก ห้ามให้ยืมเงินนะ ถ้ากลัวกับคำทำนายทายทัก ให้ทำอย่างนี้ค่ะ เช่นทักว่าจะตาย ให้เอาเงินที่เขาจะให้ทำพิธีไปปล่อยสัตว์ ทำสังฆทาน บริจาคโรงพยาบาลสงฆ์ช่วยผู้ป่วยอานาถา หรือสร้างโรงพยาบาลจนกว่าจะสบายใจดีกว่า ถ้าทักว่าพ่อแม่หรือลูกจะตายให้พาไปด้วย ถ้าเขาไม่ไปให้โทรไปบอกเขาด้วยว่าทำบุญให้แล้ว ให้อนุโมทนาด้วย

ส่วนถ้าแฟนนอกใจอยากได้เขากลับคืนมามากเกินไป ให้คิดขั้นต้น ๆ ไว้ว่า
ไม่เป็นไรเกิดมาชาตินี้ได้ทำบุญใหญ่ สละสามิให้คนอื่นเขาไป เป็นเคล็ดลับของ
พี่ผู้หญิงคนหนึ่ง เธอโดนสามีนอกใจ เธอคิดอย่างนี้ค่ะ ฟังแล้วมันทำให้คลิกมาก
เลย เพราะการคิดแบบนี้มันทำให้ใจไม่โลภอยากได้เขากลับคืนมาจนขาดสติ
มันทำให้ทุกข์น้อยลงได้ด้วยค่ะ

มีความทุกข์อยู่อันหนึ่ง พี่คนหนึ่งโทรมาดูดวงเพื่อปรึกษาหมอดูว่าจะไปฉีดยาดีไหม
โดนแมวกัด ถ้าไม่ฉีดยาแะจะเป็นอะไรไหม มีกรรมอะไรมาตัดรอนชีวิตไหม พี่
บอกว่าพี่ไปฉีดยาแะจะดีที่สุดไม่ต้องดูดวงหรอก บางทีดวงอาจจะไม่โช้วว่าจะ
ต้องตาย แต่จะอายุขัยสั้นเพราะความประมาทก็อาจเป็นไปได้เหมือนกันค่ะ พี่ว่า
นะคะ มนุษย์นี้มีความทุกข์บีบคั้นตลอดเวลาจริง ๆ

ความทุกข์ผ่านมาและผ่านไปเป็นที่สุด คิดอะไรไม่ออก มันทุกข์มาก ให้เงยหน้า
มองท้องฟ้าค่ะ เมฆผ่านมา มันผ่านไป ฟ้าสว่างเดียวฟ้าก็มีด ฟ้ามันยังเปลี่ยนสี
ได้ ใจเรามันอย่างเดียวกันค่ะ เวลาพี่ทุกข์ขอบมองท้องฟ้าและแม่น้ำกว้าง ๆ
จะช่วยทำให้สบายเร็วขึ้นค่ะ

ช่วงนี้พี่มีทุกข์เหมือนกันค่ะ ทุกข์กับการนอน เมื่อก่อนเคยนอนหลับอย่างมีความสุข
สุข เตือนนั้นนอนอยู่มันทุกข์มากเลยคะ บางทีมันตื่นมาตีสาม บางทีมันตื่นมาตีสี่
ขนาดที่ว่าช่วงนี้ไม่มีอะไรให้ทุกข์นะคะ ปรกติหลับสนิทมาก หลับยาวถึงเช้า
เพื่อนพี่บอกว่ามันเป็นอาการของคนกำลังจะแก่ล่ะ นอนมากแล้วเป็นทุกข์
เห็นไหมคะความทุกข์มันมีเป็นของคู่กับมนุษย์จริง ๆ การนอนที่ว่าเป็นสุขยังทำให้
ทุกข์ได้ ไม่ทุกข์มากไม่หาทางแก้ไข ไม่หาหมอ ไม่ทานยานอนหลับค่ะ ช่างมัน
ยอมรับมันไปไม่ใช่เรื่องใหญ่



รายการวิทยุออนไลน์ “คู่แค้นแะกรรมกับหมอผีร์”

ขอเชิญชวนคุณผู้อ่าน แวะไปร่วมฟังหมอผีร์พูดคุยและคู่แค้นแะกรรม
ในบรรยากาศสบาย ๆ ที่ www.goodfamilychannel.com นะคะ

ท่านที่สนใจพูดคุยกับหมอผีในรายการ

ส่งคำถามมาได้ ที่ diarymordo@hotmail.com นะคะ

หรือติดต่อดูดวงกับหมอผีได้ที่

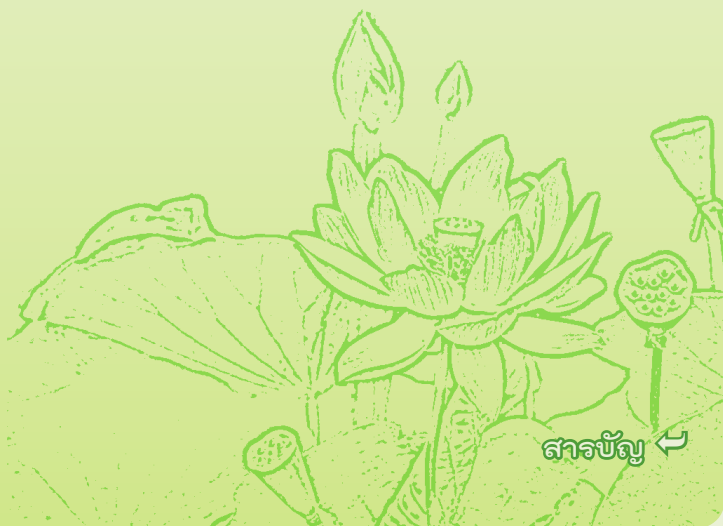
mor-pee@hotmail.com

๐๘๗-๙๓๔-๗๘๗๑ และ ๐๘๖-๓๐๔-๑๙๒๔

๓๗๙๘/๘๓ หมู่บ้านสรานนท์ ซอยลาดพร้าว ๑๐๑

ถ.ลาดพร้าว แขวงคลองจั่น เขตบางกะปิ

กรุงเทพมหานคร



ถาม - มีคนที่รู้จักที่พยายามทำบุญทุกอย่าง
ไม่ว่าใครจะบอกบุญหรือทำเองอย่างเต็มที่
บางครั้งดิฉันรู้สึกเหมือนเขาหลงในการทำบุญ
ในขณะที่มองภายนอก เขาเหมือนคนมีทุกข์ ในใจตลอดเวลา
อยากรบกวนช่วยอธิบายให้กระจ่างด้วยค่ะ

ก่อนอื่นต้องมองว่าความหลงใหลในการทำบุญนั้น
ดีกว่าความหลงใหลในการทำบาปและการหมกมุ่นกับบอขายมุข
และเหตุผลของการทำบุญของแต่ละคนก็แตกต่างกัน
บางคนอยากพ้นทุกข์ อยากให้อะไรในชีวิตดีขึ้น
แล้วเชื่อว่าการทำบุญมากๆเป็นหนทางแก้ไข
บางคนก็เชื่อมั่นว่าชาติหน้ามีจริง
ทำบุญมากๆแล้วชาติหน้าจะได้ดีขึ้น
โดยหมดอาลัยตายอยาก ไม่หวังให้ชาตินี้ดีกว่าที่เป็นอยู่อีกแล้ว

ความจริงคือ ถ้ามีความเข้าใจที่ถูกต้องเป็นพื้นฐาน
การทำบุญจะนำไปสู่ความสุขทั้งในปัจจุบันและอนาคต

ก่อนอื่นต้องรู้ความเข้าใจกันใหม่ ว่าการทำบุญนั้นมีถึง ๓ ประเภทใหญ่ๆ ได้แก่

๑) บุญอันเกิดจากการสละให้

เพ่งเอาการกำจัดความตระหนี่และความพยาบาท

ซึ่งเป็นด่านกักกันไม่ให้ความสุขภายนอกเข้า และไม่ให้ทุกข์ภายในออก

ถ้าเห็นให้ได้จริงๆว่าโทษของความตระหนี่คือความหวงผิดๆ

และโทษของพยาบาทคือความดื้อรนเสียแรงเปล่า

ให้กับการก่อเรื่องเดือดเนื้อร้อนใจ

เราจะยินดีให้ทรัพย์สินส่วนเกิน ให้แรง ให้กำลังสติปัญญา เท่าที่จะเห็นใครควรช่วย
ไม่ใช่เพ่งเล็งแต่เฉพาะการทำบุญถวายสังฆทานหรือใส่เงินเข้าซองผ้าป่าของภิกษุ

นอกจากนั้นจะเต็มใจให้อภัย ไม่ใช่เพื่อสร้างภาพเป็นพ่อพระแม่พระ แต่เพื่อกำจัดเชื้อสายผู้ก่อการร้ายออกจากจิตวิญญาณตนเอง

๒) บุญอันเกิดจากการรักษาศีล

เพ่งเอาการกำจัดความสกปรกและต้นเหตุความเดือดร้อนในชีวิต
หากไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ผิดลูกเมียใคร ไม่โกหก และไม่กินเหล้าเมายา
ก็เท่ากับไม่หลงลอยไปตามกระแสบาปที่วิบากเก่าส่งเหวี่ยงมา
การปฏิเสธเรื่องยั่วให้ผิดศีลธรรมนั้น
คือการถอนตัวขึ้นจากหล่มวิบากชั่วที่ละน้อย
แล้วพัฒนาขึ้นสู่ที่สูง ที่สะอาด ที่สว่าง ที่สงบ
วิบากชั่วเดิมนั้นก็ถอยกำลังลง
วิบากดีเป็นของเดิมและเป็นของใหม่ก็ได้ช่องให้ผล
อาจค่อยเป็นค่อยไปที่ละน้อย หรืออาจพรวดพราดทันตา
ขึ้นอยู่กับปัจจัยบวกในอดีตและปัจจุบันเข้มข้นเพียงใด

๓) บุญอันเกิดจากการเจริญสติปัญญาเห็นตามจริง

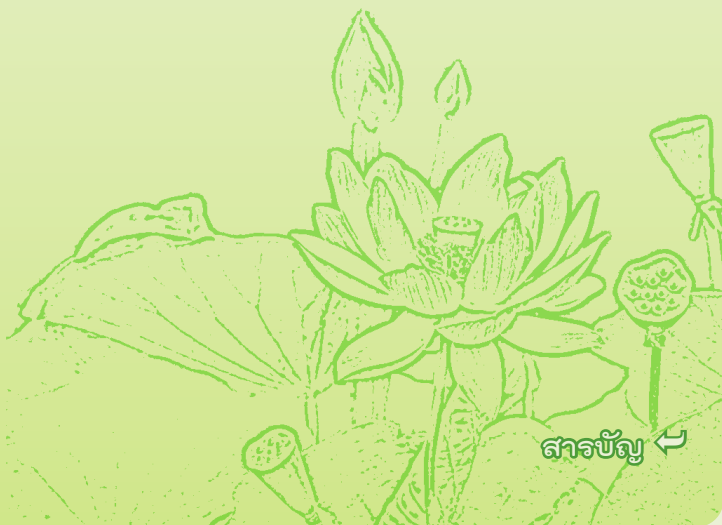
เล็งเข้ามาที่ใจเป็นหลัก ใจเห็นใหม่ว่าความคิดมาก
ความหมกมุ่นคาราคาซังกับปัญหา
ความน้อยใจชะตาชีวิต
ความมีใจใส่กับเรื่องของคนอื่นเกินจำเป็น ฯลฯ
ล้วนแล้วแต่เป็นต้นเหตุทุกข์
หากหางานใหม่ที่ไม่เป็นโทษให้กับใจ
สนุกกับการรู้ สนุกกับการดูความไม่เที่ยงของใจในอารมณ์ต่างๆ
ก็จะปล่อยวางกันที่สิ่งเกาะใจทั้งหลายอันเป็นต้นเหตุทุกข์
เมื่อใจไม่มีต้นเหตุทุกข์ก็ย่อมเบาสบาย ไม่เป็นทุกข์เป็นธรรมดา

เมื่อทำความเข้าใจว่าบุญมี ๓ ประเภทใหญ่ๆอย่างนี้
ก็คงพอตอบคำถามที่ว่าทำไมบางคนทำบุญมากถึงยังเป็นทุกข์
คำตอบคือเขายังขาดความใจที่ครบถ้วน

หรือยังทำบุญไม่ครบวงจร
หากทำบุญครบวงจรตามหลักของพุทธศาสนาแล้ว
จะไม่มีเงื่อนไขไหน สถานการณ์เลวร้ายอันใด
รบกวนจิตใจให้เป็นทุกข์ได้เลย

อย่างไรก็ตาม ขอให้เห็นใจกันมากๆด้วยนะครับ
เพราะบางคนยังไม่พร้อมจะทำบุญให้ครบวงจร
โดยเฉพาะบุญข้อ ๒ กับข้อ ๓ นั้น
ยุคนี้อาจทำกันยากหน่อย
เมื่อเห็นใครทำบุญมากมายจนเหมือนหลงบุญ
ก็อย่าเพิ่งไปว่าเขา ขอให้มองว่าเขายังอยู่ในระหว่างเริ่มต้นเตาะแตะ
หรือเขาอาจจะพยายามทำบุญข้อ ๒ กับข้อ ๓ อยู่
เพียงแต่กำลังยังไม่พอ และยังต้องเดินทางอีกหน่อยครับ

<http://www.dungrin.net/newsletter/viewtopic.php?t=70&postdays=0&postorder=asc&start=45>



พ่อครัวหัวป่าก์ ภาค ๒

โดย aston27



ตอนที่แล้วผมเขียนถึงเรื่องการปรุงอาหาร
ในเชิงเปรียบเทียบกับการทำเหตุแห่งความสุขในชีวิต
พอกลับมาอ่านย้อนคู่อีกที ก็เห็นว่าน่าจะพูดเลยไปอีกหน่อย
(ฉะนั้น ท่านใดยังไม่ได้อ่านภาคแรกของตอนนี้
แนะนำให้ย้อนไปอ่านก่อนนะครับ)

เคยมีคนถกกันว่าตกลงการทำอาหาร มันเป็นศาสตร์หรือศิลป์
เป็นศาสตร์ หมายถึงต้องมีหลักการ มีทฤษฎีมารองรับจับต้องได้
เป็นศิลป์ หมายถึงต้องใช้ “ใจ” ทำ มากกว่าทางตำรา

ถ้าถามผม ผมว่ามันเป็นทั้งสองอย่าง แล้วแต่จะเริ่มจากอะไร
บางคนเริ่มต้นจากศิลป์ก่อน คือดูๆ ลุยๆ คลำทางไป ใช้ความรู้สึก
พวกนี้เขาไม่ค่อยเน้นความเป๊ะของส่วนผสม
บางทีใส่เกลือ พริกไทย ก็ใช้มือกะๆ หยิบๆ โยนๆ
ชิมดูให้มันกลมกล่อม ถูกปาก ไม่สาगกลืน เป็นใช้ได้

แต่ไม่ใช่ว่าไม่มีหลักการอะไรเลยนะ
อย่างน้อยก็ต้องแยกออกบ้างว่าอันไหนเนื้อหมู หมา กา ไก่
ต้องรู้จักเกลือว่าไม่ใช่น้ำตาล รู้ว่าใบมะกรูดไม่ใช่ตะไคร้

ทำไประยะหนึ่ง ถ้าช่วงสังเกตก็จะเริ่มเกิดความรู้เองว่า
จะทอดไข่ ใช้น้ำมันอะไรดี ดีให้ขึ้นฟองต่างกับไม่ขึ้นฟองยังงัย
น้ำปลาใส่เท่าไร น้ำมันหอย ต้นหอม ใส่ดีไหม

บางคนเริ่มจากทฤษฎี พวกนี้ความรู้จะแน่น
รู้กระทั่งว่า ส่วนผสมแต่ละอย่าง มันทำหน้าที่อะไรในงานนั้น
รู้ว่าอะไรให้รสเปรี้ยว รสฝาด รสเผื่อน เพื่อแก้เลี่ยน
แต่ถ้ามีว่แต่เรียนจากตำรา ไม่เข้าครัวลงมือลองทำเลย
ชาติหน้าตอนบ่ายๆ ก็อย่าหมายจะทำอาหารได้เก่ง

จะเริ่มต้นวิธีไหน มันก็มีความยากของมัน
แต่สุดท้ายก็ต้องไปลงที่จุดเดียวกัน คืออาหารอร่อย
และส่งผ่านปาก ลากลงคอ ไปที่เดียวกัน

อยากบอกว่าการปฏิบัติธรรมก็มีลักษณะคล้ายกัน
คือมันเริ่มต้นได้สองทาง บางคนไปเรียนปริยัติอดทฤษฎีก่อน
บางคนลงมือเจริญสติ ทำสมณะ วิปัสสนากรรมฐาน กันไปเลย

กระทั่งกรรมฐานก็ยังมีฐานให้ลงมือกระทำ หรือเจริญสติตั้งหลายอัน
กระทั่งจะรู้กาย เวทนา หรือรู้จิต ก็ยังมีเทคนิคแตกต่างกันเยอะแยะ
บางคนเรียนมาทางนั่งสมาธิดูพองยุบ ดูลมบ้าง พุทโธบ้าง
บางคนเน้นเดินจงกรมบ้าง ขยับมือสร้างจังหวะบ้าง

ก็เหมือนอาหารที่มีหลากหลายสไตล์ให้เราเลือกทำ
จะอิตาเลียน เดียนเบียนฟู ดูไบ ไทยอีสาน อาหารญวน
ลงท้ายก็มาจากที่ความอิมอร่อย ผ่านลิ้นลงคอไปหากระเพาะเหมือนกัน

ประเด็นสำคัญไม่ได้อยู่ที่เราปรุงอาหารอะไร
อันนั้นมันเป็นเรื่องจริต ความชอบ
อย่าไปนั่งเถียงกันว่าลาซานญ่าดีกว่าน้ำพริกปลาทุ

ถ้าที่สุดแล้ว มันเป็นกรรมฐานที่เนื่องด้วยกาย ใจ
มันเป็นไปเพื่อเห็นความจริงของกายและจิต
เห็นความไม่เที่ยง ความเปลี่ยนแปลง ที่เป็นไปตามเหตุปัจจัย
ไม่ใช่เพราะการสั่งการ ตามใจอยากของเรา

กรรมฐานอันนั้น ใช้ได้เหมือนกันครับ

เหมือนอาหารที่ไม่สำคัญว่ามันมาจากชาติอะไร สวยงามขนาดไหน
ถ้าทำแล้วไม่สามารถเอาเข้าปากไม่ได้ กลืนไม่ลง ก็คงจบกัน

สุดท้ายอยากบอกว่าตอนเริ่มต้นทำอาหารใหม่ๆ
มันก็จะเก๋ๆก๊งๆ ละล้าละล่งอยู่บ้าง ก็ช่างมัน

รู้ทันใจตัวเองไว้ แล้วอย่าเพิ่งท้อหรือล้มเลิก
ค่อยๆสังเกตตัวเอง แล้วเทียบกับหลักคำสอนที่พระพุทธเจ้าให้ไว้

ไม่ว่าจะเป็นผู้ภวานาหรือพ่อครัวหัวป่าก์
ชั่วโม่งบินเป็นสิ่งสำคัญนะครับ

สุขสันต์วันที่เรายังทานอาหารทางปากครับ

สารบัญ ←

Inception ในวิถีสฟุทธ

โดย Tony Koon

บทความนี้มีการเฉลยเนื้อหาที่อาจจะทำให้ผู้อ่านเสียรรถรสในการชมภาพยนตร์



ขณะที่ผมเขียนบทความนี้ เข้าใจว่าภาพยนตร์เรื่อง Inception หรือชื่อไทยที่ว่า จิตพิฆาตโลก น่าจะลาโรงไปเรียบร้อยแล้ว

ภาพยนตร์เรื่องนี้เป็นผลงานลำดับที่ ๗ ถัดจาก The Dark Knight ของ Christopher Nolan ผู้กำกับภาพยนตร์แนว Action Thriller ที่โด่งดังที่สุดในรอบทศวรรษนั้นเองครับ

หนังพูดถึง ดอม คอบบ์ (ลีโอนาร์โด ดิคาปริโอ) หัวขโมยมืออาชีพ สุดยอด ฝีมือด้านการดักข้อมูลจากจิตใต้สำนึกเบี่ยงลึกระหว่างสภาวะความฝัน ซึ่งคอบบ์ได้รับงานสุดท้ายที่เป็นการเดิมพันกับชีวิตที่เหลืออยู่ของเขา ด้วยคำสั่งให้ปลุกฝังความคิดให้ โรเบิร์ต ฟิชเชอร์ ล้มล้างอาณาจักรหลายพันล้านของพ่อตัวเอง

ผมชอบแนวคิดของหนังที่ต้องการสื่อสารว่าทุกอย่างล้วนมีต้นตอของมัน หากเราเปลี่ยนแปลงต้นตอดังกล่าวได้ สิ่งที่เกิดขึ้นและความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อสิ่งที่เกิดขึ้น ภายหลังย่อมแตกต่างออกไป โดยในหนังใช้คำว่าปลุกฝังความคิดใหม่ให้มีความเชื่อเป็นไปในทิศทางที่ต้องการ

ในการเดินทางเพื่อปลุกฝังต้นตอใหม่นั้น คอบบ์ ต้องเดินทางเข้าไปในความฝัน และเพื่อให้ได้ต้นตอที่ลึกลงไปยิ่งขึ้น คอบบ์ต้องดำดิ่งลงไปในความฝันมากกว่า ๑ ชั้นจึงจะค้นเจอต้นตอที่แท้จริงเจอ ซึ่งขณะเดินทางอยู่ในความฝันซึ่งมีรายละเอียดทุกอย่างเหมือนโลกแห่งความเป็นจริงจนแยกไม่ออก มีอุปกรณ์ชิ้นหนึ่งซึ่งเรียกว่า



โทเทม ที่ใช้แยกแยะความจริงออกมาจากความฝัน เพราะโทเทมเป็นสิ่งที่รู้เฉพาะ
ผู้เป็นเจ้าของที่แท้จริงเท่านั้น

เรื่อง Inception นั้นเป้าหมายที่แท้จริงคือการเปลี่ยนต้นตอการรับรู้โดยมีฉากหลัง
คือความฝัน ทำให้ผมนึกถึงสิ่งที่ครูบาอาจารย์หลายๆท่านได้ให้ธรรมคำสอนไว้
เพื่อเตือนให้พวกเรามีสติรู้ตัว เพราะความฝันเกิดขึ้นกับพวกเราทุกวันทุกเวลา
ทั้งยามหลับและยามตื่น

การหลงคิด ใจลอย ไม่อยู่กับเนื้อกับตัว นั่นคือการฝันแล้วครับ ขณะขับรถเรา
ก็ฝันถึงไปซื้อปั้มน้ำมัน ตอนเดินซื้อปั้มน้ำมันก็ฝันถึงนอนอยู่บ้าน ตอนอยู่บ้านก็ฝันถึง
งานที่ทำงาน ตอนนั่งทำงานก็ฝันถึงเลิกงานขับรถกลับบ้าน หลงเพลินไปวันๆ
นอกจากผู้ที่ฝึกแล้วเท่านั้น ถึงจะหลุดออกมาจากความฝันหรือตื่นได้อย่างแท้จริง

ในทางพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้เราเปลี่ยนแปลงต้นตอของความรู้สึก
นึกคิดจากความฝัน แต่ท่านสอนให้เรารู้เห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง ท่านถึง
สอนให้เรามีสติ เพราะสติ จะทำให้เรารู้เห็น ทุกอย่างตามความเป็นจริง และ
เมื่อรู้ทุกอย่างตามความเป็นจริงได้เมื่อไหร่ เราก็จะหลุดออกมาจากความฝันได้เมื่อนั้น

และเพื่อให้หลักยึดเกาะที่เราไม่ได้ติดอยู่ในความฝัน เราจึงต้องมีโทเทมส่วนตัวที่
ไม่ใช่ลูกข่าง หรือลูกเต๋าแบบในหนัง แต่โทเทมทางพุทธศาสนา คือสิ่งที่เรียกว่า
วิหารธรรม ครับ

เราอาจใช้การรู้ลมหายใจ การรู้ท้องพองยุบ การภาวนาพุทโธ หรือแม้กระทั่งการ
รู้ิริยาบถสี่ ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นวิหารธรรม ขึ้นอยู่กับเราอยู่กับวิหารธรรม
รูปแบบไหนแล้วมีความสุข ซึ่งถ้าเราหลงไปเมื่อใด เราก็มีวิหารธรรมเป็นเครื่อง
ยึดเกาะให้เรารู้สึกตัวเมื่อนั้น เช่นเดียวกับโทเทมที่ปรากฏในหนัง ที่ช่วยให้รู้ตัวว่า
กำลังฝันไปหรือไม่

การฝึกสติหรือวิปัสสนา ถ้าเราฝึกจนถึงวันที่เราสามารถตื่นได้อย่างแท้จริง เราจะ
เกิดปัญญา และปัญญานั้นเองครับจะเป็นตัวที่จะไปเปลี่ยนต้นตอความรู้สึกนึกคิด

ของเราทั้งหมด ให้เห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง และเราจะพบว่าแท้ที่จริงแล้ว ไม่มีตัวเราตั้งแต่แรก ตัวเราประกอบไปด้วยรูปและนามประกอบกันเท่านั้น

ส่วนวิธีการฝึกสติหรือวิปัสสนานั้น สามารถหาอ่านได้จากสื่อธรรมของครูบาอาจารย์ หลายนานท่านที่ได้เมตตาสั่งสอนเอาไว้ครับ มีให้โหลดอยู่มากมายหลายเว็บ

ภาพยนตร์เรื่อง Inception ทำให้เราได้กลับมาคิดว่า ความฝันถึงเราจะอยู่แล้วมีความสุขมากขนาดไหนก็ตาม ทำயที่สุดมันก็เป็นเพียงแค่ความฝัน เราไม่มีทางได้ค้นพบความจริงในนั้น ซึ่งถ้าเรามัวแต่หลงติดอกติดใจอยู่แต่ภาพลวงตา ทำยที่สุดเราก็จะติดอยู่ในความฝันตลอดกาล เช่นเดียวกับ มัล ภรรยาของคอบบี้ นั่นเอง



ขอขอบคุณ ภาพประกอบจาก

http://www.majorcineplex.com/movie_detail.php?mid=345



สารบัญ ←

ค้นหาเป้าหมายที่มีคุณค่าที่สุด (ตอนที่สอง)

โดย งดงาม

rngodngam@gmail.com



เรามาพิจารณากันต่อจากตอนที่แล้วนะครับ ...

ลองพิจารณาถึงตำแหน่งหน้าที่การงานกันดูบ้าง

การได้เลื่อนตำแหน่งหน้าที่การงานไม่ใช่จะสุขเพียงอย่างเดียว

แต่ก็จะมีทุกข์ติดมาด้วย

เพราะต้องรับทราบปัญหา และมีหน้าที่ในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ มากขึ้น

มีความรับผิดชอบมากขึ้น มีความเสี่ยงในการบริหารผิดพลาดมากขึ้น

บางคนก็เครียดมากขึ้น

ก็ไม่ใช่ว่าคนที่มีความสำคัญหน้าที่การงานสูง ๆ แล้วจะมีความสุขเสมอไป
การรักษาตำแหน่งหน้าที่การงานสูง ๆ นั้นไม่ใช่เรื่องง่ายดาย
ต้องลงทุนลงแรงมาก

ตำแหน่งหน้าที่การงานให้ความสุขอย่างถาวรหรือเปล่า
คนที่เป็นข้าราชการประจำนั้นก็มียอกย่าย มีเกษียณ มีโดนปลด โดนให้ออก
คนที่เป็นข้าราชการการเมืองก็มีหมดวาระ มีโดนปลด โดนปรับเปลี่ยนตำแหน่ง
คนที่ทำงานบริษัทเอกชนก็มีเกษียณ มีโยกย้าย มีโดนไล่ออก มีบริษัทเจ๊ง
จึงเห็นได้ว่า ตำแหน่งหน้าที่การงานเองก็มีเปลี่ยนแปลงได้ มีสิ้นสุดได้
ก็ย่อมจะไม่สามารถให้ความสุขที่ถาวรแก่เราได้เลย

ตำแหน่งหน้าที่การงานนี้หายากหรือเปล่า
ก็ตอบได้ว่า ตำแหน่งหน้าที่การงานมีเรื่อยมาตั้งแต่สมัยอดีตกาลแล้ว
(หากย้อนยุคไปถึงสมัยที่มนุษย์ยังอยู่เป็นชนเผ่ากันอยู่ ก็ยังมีตำแหน่งหัวหน้าเผ่า)
ในปัจจุบันก็มีเรื่องตำแหน่งหน้าที่การงาน และในอนาคตนั้นก็ยังมีอยู่เช่นกัน
ดังนั้นแล้ว ตำแหน่งหน้าที่การงานนั้นไม่ใช่สิ่งที่หายากครับ

มาพิจารณากันต่อในเรื่องแฟน หรือคู่สมรส นะครับ
ถามว่าการมีแฟนทำให้มีความสุขเสมอไปจริงหรือ
จะเห็นได้ว่า บางคนยังไม่มีแฟน ก็ยังต้องกลุ้มใจเรื่องหาแฟนเลย
คนมีแฟนก็ยังคงกลุ้มใจในเรื่องที่แฟนไม่ดีตั้งใจ หรือมีความประพฤติบางอย่างไม่ถูกใจ
คนเป็นแฟนกันก็มีทะเลาะเบาะแว้ง
กังวลว่าแฟนจะไปแอบมีคนอื่น เป็นกิ๊กกับคนอื่น
การมีแฟนจึงไม่ใช่จะทำให้มีความสุขเพียงอย่างเดียวเสมอไป

แฟนนั่นเองก็มีแก่ มีเจ็บ มีตาย มีเปลี่ยนนิสัยได้ ...
บ้างก็มีเปลี่ยนรสนิยมทางเพศได้
ดังนั้นแล้ว ความสุขจากการมีแฟนจึงไม่ใช่ความสุขที่ถาวร
เรื่องการมีแฟนนี้ก็ไม่เป็นสิ่งที่หายากเพราะก็มีเรื่อยมาตั้งแต่ในอดีตจนกระทั่งปัจจุบัน

มีในทุกประเทศ และทุกเมือง และในอนาคตก็ยังมีต่อไป
ดังนั้น เรื่องการมีแฟน หรือการมีคู่สมรสนั้นไม่ใช่สิ่งที่หายากครับ

ลองพิจารณาในเรื่อง “การมีลูก” กันบ้างนะครับ
ถามว่า “การมีลูก” ทำให้มีความสุขเสมอไปจริงหรือ
จะเห็นได้ว่า บางคนยังไม่ได้แต่งงาน
แต่พอมีลูกเสียก่อน ก็ต้องกลุ้มใจเรื่องการมีลูก
บางคนแต่งงานแล้วอยากมีลูก แต่ยังไม่มีการมีลูก ก็ต้องกลุ้มใจเรื่องว่าอยากมีลูก
บางคนอยากมีลูกชาย แต่ดันไปได้ลูกสาว
บางคนอยากมีลูกสาว แต่ดันไปได้ลูกชาย
บางคนอยากมีลูกคนเดียว แต่ดันไปได้ลูกแฝด บางคนถึงขนาดได้แฝดสามก็มี
เลี้ยงลูกสมัยเล็ก ๆ ก็แสนจะลำบาก กว่าที่จะเลี้ยงจนลูกโต ต้องวิตกกังวลมากมาย
ต้องลงทุนลงแรงเหน็ดเหนื่อยเหลือหลาย การมีลูกจึงไม่ได้ทำให้มีความสุขเสมอไป
แต่เป็นเรื่องที่จะมีความทุกข์ตามติดมาด้วย (เพียงแต่อาจจะสังเกตเห็นหรือไม่เท่านั้น)

มีญาติธรรมคนหนึ่งเคยกล่าวว่าเธอ

“อยากมีลูก เพราะมีลูกแล้วจะทำให้เธอมีความสุข”

ผมถามเธอว่า “สมมุติให้มีลูกนะ แต่ลูกตายตอนอายุหนึ่งขวบเอาไหม”

เธอตอบว่า “ไม่เอา”

ถามต่อว่า “ตายตอนอายุสี่ขวบ เอาไหม” เธอตอบว่า “ไม่เอา”

ถามต่อว่า “ตายตอนอายุสี่ปี เอาไหม” เธอตอบว่า “ไม่เอา”

ถามต่อว่า “ตายตอนอายุสามสิบปี เอาไหม” เธอตอบว่า “ไม่เอา”

ถามต่อว่า “สมมุติว่าลูกไม่ตายเร็ว แต่แขนขาพิการ เอาไหม” เธอตอบว่า “ไม่เอา”

ถามต่อว่า “สมมุติว่าไม่พิการนะ แต่ปัญญาอ่อนเอาไหม” เธอตอบว่า “ไม่เอา”

ถามต่อว่า “สมมุติว่าไม่ปัญญาอ่อนนะ แต่เป็นคนเนรคุณพ่อแม่ ทำร้ายพ่อแม่

เป็นคนไม่ดี และทำร้ายเบียดเบียนคนอื่นจำนวนมากเอาไหม” เธอตอบว่า “ไม่เอา”

ผมจึงสรุปกับเธอว่า “เช่นนี้คงบอกไม่ได้หรอกว่า การมีลูกแล้วจะทำให้เธอมีความสุข”

แต่จะต้องมีลูกที่อายุยืน ไม่พิการ ไม่ปัญญาอ่อน เป็นคนดี (และอื่น ๆ) อีกด้วย

จึงจะทำให้เธอมีความสุข ซึ่งสิ่งทั้งหลายเหล่านี้มีปัจจัยเสี่ยงมากมายเหลือเกิน และเป็นปัจจัยเสี่ยงที่เธอควบคุมไม่ได้เสียด้วยนะ (... รู้ว่าเสี่ยง แต่ยังต้องทดลอง)

ลูกนั้นเองก็มีแก่ มีเจ็บ มีตายได้ ลูกอาจจะประพटीเลวหรือเนรคุณได้
ดังนั้นแล้ว ความสุขจาก “การมีลูก” จึงไม่ใช่ความสุขที่ถาวร
“การมีลูก” เป็นสิ่งหายากหรือเปล่า การมีลูกนี้เป็นสิ่งที่มีเรื่อยมาตั้งแต่ในอดีตแล้ว
ปัจจุบันก็มีดาษดื่นทั่วไป มีในทุกประเทศ และทุกเมือง และในอนาคตก็ยังมีต่อไป
ดังนั้นแล้ว “การมีลูก” นั้นไม่ใช่สิ่งที่หายาก

มาถึงตรงนี้ ท่านผู้อ่านก็คงจะเข้าใจถึงวิธีการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ดีแล้วละนะครับ
เราจะพิจารณาสิ่งอื่น ๆ กันต่ออีกนิดหน่อย แต่จะพิจารณา “อย่างย่อ ๆ” นะครับ
เราลองมาดูเรื่อง “ความรู้ในศาสตร์ต่าง ๆ” กันบ้าง
คนเรามีความรู้ในศาสตร์ต่าง ๆ ได้ ก็มีลิมได้เช่นกันนะครับ
ความรู้ในศาสตร์ต่าง ๆ ก็ไม่ได้ยุ่งทนถาวรกับเราได้เลย
เคยมีโคลงในภาษาอังกฤษบทหนึ่งนะครับ เขากล่าวไว้ว่า

The more we study, the more we understand.
The more we understand, the more we learn.
The more we learn, the more we know.
The more we know, the more we forget.
So, why study?

ผมขอข้ามเรื่องเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย หรือคำตอบสำหรับโคลงบทนี้ไปนะครับ
แต่เราจะเห็นได้ว่า ความรู้ในศาสตร์ต่าง ๆ นั้นสามารถลิมกันได้
แถมความรู้ในศาสตร์บางเรื่องก็ล้าสมัยได้อย่างรวดเร็วอีกด้วย
ดังนั้นแล้ว ความรู้ในศาสตร์ต่าง ๆ ก็ไม่สามารถให้ความสุขที่ถาวรได้

เราลองพิจารณาเรื่อง “อุปกรณ์เทคโนโลยี” กันบ้าง
เวลาเราได้อุปกรณ์เทคโนโลยีใหม่ ๆ ที่ทันสมัยมา เราก็มีความสุขนะครับ
เช่น โทรศัพท์มือถือ หรือเครื่องคอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก เป็นต้น
แต่ว่าอุปกรณ์เทคโนโลยีเหล่านี้

ใช้ไปได้ไม่นาน ก็มีรุ่นใหม่มากว่า ดีกว่า ทันสมัยออกมาแล้ว
แถมยังอาจจะราคาถูกกว่ารุ่นที่เราซื้อมาเสียอีก
และเราใช้ไปเรื่อย ๆ มันก็มีพังมีเสียได้นะ
ดังนั้นแล้ว อุปกรณ์เทคโนโลยีก็ไม่สามารถให้ความสุขที่ถาวรได้

ลองพิจารณาเรื่อง “การทานอาหารอร่อย ๆ” ดูบ้าง
(ซึ่งหลาย ๆ ท่านคงจะชอบนะครับ)

ลองพิจารณาให้ถี่้นะครับว่า เวลาที่เราได้ทานอาหารอร่อย ๆ สักอย่างหนึ่ง
เราสามารถเก็บความอร่อยนั้นไว้กับตัวเราได้ไหม หรือเก็บไว้ได้นานเท่าไร
ทานไปคำแรกหนึ่งคำ อร่อยในปากอยู่แค่ชั่วครู่เดียว อร่อยนั้นก็หายไปแล้ว
เราต้องตักอาหารคำใหม่ใส่ปาก เพื่อให้อร่อยเกิดขึ้นมาใหม่อีก
และพอเราตักทานไปเรื่อย ๆ แล้ว อร่อยนั้นก็ลดน้อยลงเรื่อย ๆ เสียด้วย
เช่นนี้แล้ว “การทานอาหารอร่อย” ก็ไม่สามารถให้ความสุขที่ถาวรแก่เราได้

ในเรื่อง “ความอร่อยของอาหาร” นี้ หากเราพิจารณาแล้ว
ก็จะเห็นได้ว่า ขนาดว่าความอร่อยของอาหารที่กำลังอยู่ในปากเราเองนั้น
เรายังไม่สามารถเก็บความอร่อยนั้นไว้ได้เลย สิ่งนั้นยังเป็นที่อยู่ชั่วคราวเลย
แล้วเราจะไปเก็บไปถือสิ่งนอกกายอื่น ๆ ทั้งหลาย
ไว้ให้ถาวรและว่าเป็นของเราได้อย่างไร

หากเราลองพิจารณาในเรื่อง “การไปเที่ยวสถานที่ต่าง ๆ” ก็จะเป็นทำนองเดียวกัน
เวลาที่เรไปได้ไปเที่ยวได้ไปเห็นสถานที่สวยงามแปลกตา
ลองถามตัวเองว่า ความสุขที่ได้จากการได้ไปเที่ยวนั้น คงอยู่ทนถาวรหรือไม่
ก็จะทราบได้ว่า ความสุขที่เราได้ไปเที่ยวไปเห็นสถานที่สวยงามเมื่อแรกเห็นนั้น
ไม่ได้คงอยู่กับเราอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องตลอดการเดินทางเลย
แต่มีความสุขมากเมื่อแรกเห็น และความสุขก็ลดลงเรื่อย ๆ จนกระทั่งกลับมาถึงบ้าน
ถึงบ้านแล้ว ความสุขก็เหลือน้อยลง
พอเวลาผ่านไปนานเข้า ก็ต้องหาเรื่องไปเที่ยวใหม่อีก
เพื่อจะสร้างความสุขจากการไปเที่ยวในสถานที่ต่าง ๆ ขึ้นมาใหม่อีก

ดังนั้นแล้ว “การไปเที่ยวสถานที่ต่าง ๆ”

ก็ไม่สามารถจะสร้างความสุขที่ถาวรให้แก่เราได้

ลองพิจารณาในเรื่อง “การเป็นกษัตริย์ปกครองประเทศ” กันดูบ้าง ซึ่งดูเหมือนว่า หากใครได้เป็นกษัตริย์แล้ว ก็น่าจะมีความสุขมาก แต่หากดูภาพยนตร์ประวัติศาสตร์หรือสงครามต่าง ๆ แล้วก็จะเห็นได้ว่าเป็นกษัตริย์ปกครองประเทศก็ไม่ได้แปลว่าจะมีความสุขเพียงอย่างเดียวเสมอไป เพราะมีภาระหน้าที่ต้องรับผิดชอบดูแลปกครองประเทศ ต้องดูแลประชาชนมากมาย นอกจากนี้ ในภาพยนตร์ก็ยังมิให้เห็นในเรื่องของการแย่งชิงหรือโค่นราชบัลลังก์ หรือการแย่งชิงประเทศโดยอริราชศัตรูยกกองทัพมาแย่งชิง และต้องรบกันวุ่นวาย เป็นกษัตริย์แล้วยังโดนกบฏชิงบัลลังก์ไปได้ หรือโดนศัตรูมารบชิงเมืองไปได้ ดังนั้นแล้ว “การได้เป็นกษัตริย์” ก็ไม่สามารถจะสร้างความสุขที่ถาวรได้

เรามาพิจารณาถึงเรื่อง “การทำทาน” “การถือศีล” และ “การออกบวช” ดูบ้าง จะเห็นได้ว่าการทำทาน การถือศีล และการออกบวชเป็นนักบวชนั้น ก็มีเรื่องมาตั้งแต่สมัยอดีตโบราณแล้ว มีมากมายในปัจจุบัน และในอนาคตก็จะมีอยู่ และก็มีในทุกประเทศ ทุกเมือง และมีในทุกศาสนา ดังนั้น ทั้งสามเรื่องนี้ ก็ไม่ใช่สิ่งที่หายากครับ

จะเห็นได้ว่า เราได้พิจารณามาหลายอย่างแล้ว แต่ก็ไม่เห็นว่าจะมีสิ่งไหน ที่จะผ่านเกณฑ์ทั้งสามข้อที่ผมได้เสนอให้พิจารณาไว้ในตอนที่แล้วสักอย่างเลย ในขณะนี้ ผมขอเสนอให้พิจารณาสิ่งสุดท้ายนะครับ ซึ่งก็คือ “ธรรมะของพระพุทธเจ้าที่สามารถทำให้เราข้ามพ้นจากสังสารวัฏได้” หรือจะขอเรียกสั้น ๆ ว่า “อริยสัจสี่” ซึ่งเป็นธรรมะที่ทำให้เราไปถึงพระนิพพานได้ (แล้วจะมาคุยกันต่อในตอนหน้าครับ)

สารบัญ ←

ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้จะเป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหาดี ๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะคะ

หากคุณผู้อ่านท่านใด มีความสามารถในการเขียน มีศรัทธา และความเข้าใจในคำสอนของพุทธศาสนา ไม่ว่าจะในระดับเบื้องต้น เบื้องกลาง หรือเบื้องปลาย และมีใจรักที่อยากจะสื่อสารถ่ายทอดสิ่งนั้นให้กับผู้อื่นได้ทราบ และได้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้น เช่นเดียวกับที่เราอาจเคยได้รับจากผู้อื่นมาแล้ว ก็ขอเชิญทุกท่านส่งบทความมาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของ ธรรมะใกล้ตัว ด้วยกันนะคะ

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมีใจที่คิดอยากจะทำถ่ายทอด มีสิ่งที่คิดว่าอยากแบ่งปันความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่น ๆ ก็ลองเขียนส่งเข้ามาได้เลยค่ะ

๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

คอลัมน์: ธรรมะจากคนสู้กิเลส

เนื้อหา: เปิดโอกาสให้คุณ ๆ ได้เล่าประสบการณ์จริงของตนเอง ว่าผ่านอะไรมาบ้าง มีอะไรเป็นข้อคิดที่เป็นประโยชน์บ้าง อะไรทำให้คนธรรมดาคนหนึ่ง กลายเป็นคนดีขึ้นมา และทำให้คนมีกิเลสเยอะกลายเป็นคนกิเลสบางลงได้ มีแต่คนที่เปลี่ยนแปลงตัวเองแล้วเท่านั้น จึงจะเขียน ธรรมะใกล้ตัว ได้สำเร็จ

คอลัมน์: นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ

เนื้อหา: เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบเขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งผันตัวมาอยู่ในโลกธรรมะ เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ข้อคิดข้อธรรม ผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้นได้อย่างเพลิดเพลิน

คอลัมน์: คำคมชวนคิด

เนื้อหา: รวบรวมข้อคิด หรือคำคมของบุคคลต่าง ๆ ที่เคยได้ยินมาแล้วสะดุดใจ มาบอกต่อ ยิ่งถ้าใครสามารถสร้างสรรค์วรรคทองได้เองยิ่งดี เพราะจะ

ได้ฝึกริเริ่มวลีสะดุดใจ ซึ่งเป็นแม่บทของกรรมที่ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสุดยอด เนื่องจากแง่คิดดี ๆ จะช่วยให้คนอ่านคิดดี หรือได้คิดเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต วิชาที่ย้อนกลับมาสนองตอบแทนคุณ ก็คือการพูดโอเคเดียวเหมือนน้ำพุไม่รู้จักรู้สิ้น กับทั้งเป็นที่ยอมรับในวงกว้างด้วย

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น หรือแปลมาจากภาษาอังกฤษ กรุณาระบุแหล่งที่มา หรือชื่อของบุคคลผู้เป็นเจ้าของคำคมด้วยนะคะ

คอลัมน์: สัพเพเหระธรรม

เนื้อหา: เรื่องราว เรื่องเล่า อาจมาจากฉากหนึ่งในชีวิตของคุณ ที่มีเกร็ดข้อคิดทางธรรม หรือข้อคิดดี ๆ อันเป็นประโยชน์ อาจเป็นเรื่องเล่าสั้น ๆ ในรูปแบบที่เสมือนอ่านเล่น ๆ แต่อ่านจบแล้ว ผู้อ่านได้เกร็ดธรรมหรือข้อคิดดี ๆ ติดกลับไปด้วย

คอลัมน์: กวีธรรมะ

เนื้อหา: พื้นที่ที่เปิดกว้างสำหรับกวีธรรมะทั้งหลาย โดยไม่จำกัดรูปแบบและความยาวของบทกวี หรือหากจะคัดเอาบทกวีที่น่าประทับใจ ให้แง่คิดอะไรในเชิงบวก ก็สามารถนำมาลงได้เช่นกัน แต่ถ้าให้ติดกลั่นกรองออกมาด้วยตนเองได้ ก็ยิ่งดีค่ะ

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น ต้องระบุที่มาที่ไปอย่างชัดเจนด้วยนะคะ

คอลัมน์: เทียววัด

เนื้อหา: รับหมดไม่ว่าจะเป็นวัดสวยหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม ข้อมูลข่าวสารจากทั่วประเทศนั้น ไม่มีวันที่ใครคนเดียวจะรู้ได้หมด ถ้าช่วยเป็นหูเป็นตาให้แกกัน ก็คงจะมีประโยชน์อย่างมหาศาล

กติกา: นอกจากข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ บรรยายภาพ ปฏิปทา ฯลฯ ของวัดแล้ว ต้องขอรูปทิวทัศน์สวย ๆ มาประกอบบทความ อีกทั้งไม่พาดหมหรือแทรกธรรมะด้านการปฏิบัติที่ขัดแย้งกับแนวทางของนิตยสารนะคะ

คอลัมน์: ธรรมะปฏิบัติ

เนื้อหา: ร่วมบอกเล่าประสบการณ์จริง ประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นทั้งธรรมทาน และ

เป็นทั้งกำลังใจ สำหรับผู้ที่กำลังร่วมเดินทางอยู่บน
เส้นอริยมรรคเส้นเดียวกันนี้

คอลัมน์: ของฝากจากหมอ

เนื้อหา: นำเสนอข่าวสารในวงการแพทย์ หรือ
สารน่ารู้อันเป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพ ที่คน
ทั่วไปสนใจ หรือนำไปใช้ได้ เพื่อเป็นวิทยาทานให้กับ
ผู้อ่าน จากมุมมองต่าง ๆ ที่แพทย์แต่ละแขนงมีความรู้
ความเชี่ยวชาญต่าง ๆ กัน

กติกา:

- ▶ หากเป็นบทความที่แนะนำให้มีการทดลองกิน
ยา หรือแนะนำให้ผู้อ่านปฏิบัติตามด้วย ขอ
จำกัดเฉพาะผู้เขียน ที่เป็นผู้เรียนหรือทำงาน
ในสาขาวิชาชีพที่เกี่ยวข้องเท่านั้น เพื่อป้องกันการ
นำเสนอข้อมูลที่คลาดเคลื่อน และอาจส่งผล
ต่อผู้อ่านได้ค่ะ
- ▶ หากนำเสนอประเด็นที่ยังเป็นที่ถกเถียงอยู่ใน
วงการแพทย์ ขอให้มีการอ้างอิงด้วย เช่น มา
จากงานวิจัยชิ้นไหน หรือหากเป็นเพียงความเห็น
ส่วนตัวของหมอ ก็กรุณาระบุให้ชัดเจนด้วยค่ะ



๒. อ่านสัณนิษฐาน ก่อนคิดเขียน

เนื่องจากในแต่ละสัปดาห์ มีงานเขียนส่งเข้ามาเป็น
จำนวนมากชิ้นขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้น เพื่อเป็นการช่วยลด
เวลา และลดภาระให้กับอาสาสมัคร ในการเข้ามา
ช่วยกันคัดเลือก และพิสูจน์อักษรของบทความ
ต้องขอรบกวนผู้ส่งบทความ เรียบเรียงงานเขียนตาม
แนวทางดังนี้ด้วยนะคะ

๒.๑ ตรวจทานก่อนถูกผิดให้เรียบร้อย

ก่อนส่งบทความ รบกวนผู้เขียนทุกท่านช่วยตรวจทาน
ให้แน่ใจก่อนนะคะว่า ไม่มีจุดไหนพิมพ์ตกหล่น พิมพ์
เกิน พิมพ์ผิดพลาด หรือเขียนตัวสะกดไม่ถูกต้อง ผ่าน
สายตาของผู้เขียนแล้ว

หากไม่แน่ใจตัวสะกดของคำไหน สามารถตรวจสอบ
ได้จากที่นี่เลยคะ

เว็บเครือข่ายพจนานุกรม ราชบัณฑิตยสถาน

<http://rirs3.royin.go.th/ridictionary/lookup.html>

๒.๒ จัดรูปแบบตามหลักงานเขียนภาษาไทย
เพื่อให้ทุกบทความมีลักษณะของการจัดพิมพ์ที่
สอดคล้องกัน ขอให้การจัดรูปแบบในลักษณะดังนี้
นะคะ

▶ เครื่องหมายคำถาม (?) และเครื่องหมาย ตกใจ (!)

เขียนติดตัวหนังสือด้านหน้า และวรรคด้านหลัง
เช่น “อ้าว! เธอไม่ได้ไปกับเขาหรือหรือ? ฉันท
นึกว่าเธอไปด้วยเสียอีก”

▶ การตัดคำเมื่อขึ้นบรรทัดใหม่

สำหรับคนที่นิยมเขียนแบบเคาะ [Enter] เพื่อ
ตัดขึ้นบรรทัดใหม่ แทนการรบกวนคำอัตโนมัติของ
โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ยากให้ช่วยดูการตัด
คำด้วยนะค่ะว่าตัดได้อย่างเหมาะสม คืออ่าน
ได้สโลน ไม่สะดุด ไม่แยกคำ หรือไม่ขึ้นบรรทัด
ใหม่ผ่ากลางวลีที่ควรอ่านต่อเนื่องกัน โดยไม่
จำเป็น เช่น

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรม
ข้ออาเมนนั้นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่า
ผลกรรมข้ออาเมนนั้นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าค่ะ)

หรือดูหลักเกณฑ์อื่น ๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้ค่ะ

ราชบัณฑิตยสถาน > หลักเกณฑ์ต่าง ๆ

<http://www.royin.go.th/th/profile/index.php>

๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับชิ้น งานร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาร่วมในคอลัมน์
กวีธรรม ขอให้ตรวจทานให้แน่ใจสักนิดนะค่ะว่า
บทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยัง จะ
ได้ช่วยกันใส่ใจและเผยแพร่แด่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อื่น
กันค่ะ

คุณผู้อ่านสามารถตรวจสอบ หรือหาความรู้เพิ่มเติม
เกี่ยวกับฉันทลักษณ์ของกวีไทยได้จากที่นี่ด้วยนะคะ

ร้อยกรองของไทย

(โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ร่าย)

<http://thaiarc.tu.ac.th/poetry/index.html>

๒.๔ ความยาวของบทความ และการจัดย่อหน้า
ปกติแล้วเราไม่จำกัดความยาวของชิ้นงานในทุกคอลัมน์ค่ะ แต่ก็อยากให้ผู้เขียนใช้ดุลยพินิจดูด้วยค่ะว่าความยาวประมาณใดน่าจะเหมาะสม โดยลองดูจากบทความที่ลงในเล่ม และลองเทียบเคียงความรู้สึกในฐานะผู้อ่านดูนะคะ

สำหรับเรื่องสั้น หรือนวนิยาย ที่อาจมีความยาวมากกว่าบทความอื่น ๆ และมีการเปลี่ยนฉากอยู่บ้าง อย่าลืมเบรกสายตาผู้อ่าน โดยการขึ้นย่อหน้าใหม่เมื่อถึงจุดหนึ่ง ๆ ของเรื่องที่เหมาะสมด้วยนะคะ เพราะการเขียนเป็นพริด เห็นแต่ตัวหนังสือติด ๆ กันลงมายาว ๆ จะลดทอนความน่าอ่านของบทความไปอย่างน่าเสียดายค่ะ

หากบทความใด อ่านยาก ๆ หรือมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขเยอะมาก ๆ ทางทีมงานอาจจะต้องขออนุญาตเก็บไว้เป็นอันดับหลัง ๆ ก่อนนะคะ

๓. ส่งบทความได้ที่ไหน อย่างไร

๓.๑ กระดานส่งบทความ

เมื่อเขียน อ่านทาน และตรวจทาน บทความพร้อมส่งเรียบร้อยแล้ว งานเขียนทุกชิ้น สามารถโพสต์ส่งได้ที่กระดาน “ส่งบทความ” ได้เลยนะคะ ที่:

<http://dungtrin.com/forum/viewforum.php?f=2>

โดยหัวข้อกระทู้ ขอให้ใช้ฟอร์แมตลักษณะนี้นะคะ

(ชื่อคอลัมน์) ชื่อเรื่อง โดย ชื่อผู้แต่ง

เช่น

(สัพเพเหระธรรม) เทพธิดาโรงงาน โดย คนไกลวัด

(ธรรมะปฏิบัติ) เส้นทางปฏิบัติ 1 โดย sotima

(ของฝากจากหมอ) เครียดได้...แต่อย่านาน โดย หมออดิ

เพื่อช่วยให้ทีมงานสามารถจัดหมวดหมู่ของชิ้นงาน

ได้เร็วขึ้นค่ะ

๓.๒ แนบไฟล์ Word มาด้วยทุกครั้ง

หากแปะเนื้อความลงในกระทู้เลย ฟอร์แมตต่าง ๆ เช่น ตัวหนา ตัวบาง ตัวเอียง จะหายไปค่ะ เพื่อความสะดวก รบกวนทุกท่านแนบไฟล์ Word ที่พิมพ์ไว้มาด้วยนะคะ (ในหน้าโพสต์ จะมีปุ่ม Browse ให้เลือก Attach File ได้เลยนะคะ)

ใครมีรูปประกอบ ก็ Attach มาด้วยวิธีเดียวกันนี้นะคะ

และหากไฟล์มีขนาดใหญ่ ทำเป็น zip เสียก่อน ก็จะช่วยประหยัดพื้นที่ได้ไม่น้อยค่ะ

๔. ส่งแล้วจะได้อะไรไหม

ปกติแล้ว เวทีแห่งนี้เป็นเวทีที่เปิดกว้าง หากบทความนั้น ให้เนื้อหาสาระที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลกันในทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้จริงในด้านที่เชี่ยวชาญ ก็จะได้รับรางวัลแน่นอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณาบทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่าง ๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปอย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้พิจารณาชิ้นงานได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ

แต่หากบทความใด ยังไม่ได้รับคัดเลือกให้ลง ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจนะคะ วันหนึ่ง คุณอาจรู้อะไรดี ๆ และเขียนอะไรดี ๆ ในมุมที่ใครยังไม่เห็นเหมือนคุณอีกก็ได้ค่ะ :)

และถ้าอยากเริ่มต้นการเป็นนักเขียนธรรมะที่ดี ก็ลองติดตามอ่านคอลัมน์ เขียนให้คนเป็นเทวดา ที่คุณ ‘ดังตฤณ’ มาช่วยเขียนเป็นนักเขียนประจำให้ทุกสัปดาห์ดูนะคะ

ขอบคุณทุกท่านในจิตอันมีธรรมเป็นทานของทุกท่านค่ะ

ธรรมะใกล้ตัว
dharma at hand

มาร่วมเป็นอีกหนึ่งกำลัง ที่ช่วยสร้างภาพใหม่ให้กับพระพุทธศาสนา
ด้วยการร่วมส่งบทความ ข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ท้ายเล่ม หรือที่
<http://www.dharmamag.com/>